

# *Istituto Statale d'Istruzione Superiore*

## *"Lino Zanussi"*

PROGRAMMAZIONE ANNO SCOLASTICO _____ Classe .....
---

MATERIA	Educazione Fisica
INSEGNANTE	

### ▪ OBIETTIVI DA CONSEGUIRE IN TERMINI DI *CONOSCENZE, ABILITA', COMPETENZE.*

#### CONOSCENZE

Conoscere ed essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle attività di resistenza, forza, velocità e articolarietà.  
Conoscere e coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.  
Conoscere l'utilizzo delle qualità fisiche e neuromuscolari in relazione alle diverse esperienze e contenuti tecnici.  
Conoscere le metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica.  
Conoscere e praticare almeno due giochi di squadra congeniali alle proprie attitudini e propensioni.  
Conoscere le caratteristiche tecnico tattiche e metodologiche degli sport praticati.

#### ABILITA'

Sviluppare e consolidare le capacità condizionali e coordinative.  
Avere una propria autonomia di lavoro.  
Saper eseguire i gesti motori specifici di alcuni giochi di squadra e di specialità individuali.  
Saper applicare le regole dei giochi sportivi e del loro arbitraggio

#### COMPETENZE

Saper compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.  
Saper attuare azioni motorie efficaci in situazioni complesse e varie.  
Saper utilizzare le proprie qualità fisiche e neuromuscolari nelle diverse esperienze e contenuti tecnici.  
Saper organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi.

Riconoscere ed utilizzare la cultura motoria e sportiva come costume di vita.

## ▪ CONTENUTI

### OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE

Esercizi di potenziamento delle grandi funzioni organiche.  
Esercizi di potenziamento muscolare generale e localizzato.  
Gioco di squadra.

### GENNAIO – FEBBRAIO

Esercizi di potenziamento muscolare generale e localizzato.  
Esercizi di coordinazione e destrezza.  
Conoscenza dei fondamentali di uno sport di squadra e applicazioni in fase di gioco.

### MARZO - APRILE

Esercizi di rapidità e velocità.  
Conoscenza dei fondamentali di un secondo sport di squadra e applicazioni in fase di gioco.  
Esercizi tecnici dell'atletica e prove di specialità.

### MAGGIO

Atletica.  
Gioco di squadra.

Durante l'intero anno vengono inseriti, con richiami periodici, esercizi di miglioramento e mantenimento della mobilità articolare, tonificazione generale e controllo posturale.

Di ogni attività sono trattati i fondamenti teorici attraverso spiegazioni orali e l'ausilio del libro di testo, per sostenere e approfondire la parte pratica. Periodicamente verranno svolti inoltre argomenti riguardanti le principali norme igieniche, la prevenzione degli infortuni, la traumatologia sportiva e il primo intervento.

## ▪ METODI

Saranno privilegiate le situazioni – problema dove sarà richiesta l'autonoma ricerca di soluzioni e ciascuna attività sarà organizzata e realizzata favorendo il passaggio da un approccio globale ad uno analitico, richiedendo una sempre maggiore precisione del gesto sportivo.

Gli aspetti teorici saranno sviluppati in modo strettamente connesso con la parte pratica, a costante sostegno dell'attività svolta, aiutando gli allievi ad essere consapevoli del percorso effettuato, per conseguire il miglioramento delle proprie capacità e quindi riuscire a finalizzare i procedimenti didattici attuati. Nel corso delle lezioni, ci si atterrà ad una corretta terminologia specifica, per arrivare gradatamente alla comprensione di richieste motorie articolate anche senza l'ausilio della dimostrazione.

#### ▪ STRUMENTI

Attrezzi sportivi.  
Libro di testo.  
Fotocopie.

#### ▪ VERIFICHE

Prove pratiche.  
Prove strutturate o semistrutturate.  
Osservazione personale durante l'attività didattica.

#### ▪ CRITERI DI VALUTAZIONE

##### Criteria per la valutazione formativa:

Per la valutazione formativa sarà considerato il significativo miglioramento ottenuto rispetto al livello di partenza, basandosi sulla media di presentazione della classe. Saranno utilizzati meccanismi di autovalutazione, l'osservazione diretta, schede di rilevazione.

##### Criteria per la valutazione sommativa:

Per la valutazione sommativa saranno considerati i seguenti aspetti: l'attitudine individuale; l'interesse; la partecipazione; le conoscenze, le competenze e le capacità raggiunte.

**La progressione nell'apprendimento:** osservazione condotta sui risultati conseguiti a fine quadrimestre e a fine anno

**L'impegno e l'interesse:** osservazione condotta sul grado di concentrazione in classe, sulla capacità di tenere un buon livello di attenzione, sulle risposte agli stimoli dell'insegnante

**Il metodo di lavoro:** osservazione condotta sulla risposta a richieste sempre più complesse avanzate con le verifiche e con il dialogo in classe

**La partecipazione al dialogo educativo:** osservazione condotta sull'atteggiamento tenuto in classe nelle fasi dialogate

Pordenone,

**L'Insegnante**

---