

Programmazione didattica annuale classi prime Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe prima	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>L'alunno conosce le proprie capacità motorie e si impegna per migliorarle</p> <p>Conosce la terminologia specifica della disciplina</p>	<p>Potenziamento fisiologico</p> <p>Coordinazione generale</p> <p>Terminologia specifica</p>	<p>Conosce , classifica e migliora le capacità condizionali e coordinative</p> <p>Sa utilizzare e comprende i termini specifici per descrivere il corpo umano movimenti e posizioni</p>	<p>In palestra:</p> <p>esercizi per la velocità</p> <p>Esercizi per la resistenza</p> <p>Esercizi per la forza</p> <p>Esercizi per la mobilità</p> <p>Esercizi per migliorare la coordinazione intersegmentari a e la destrezza</p> <p>Passaggio da una spiegazione pratica ad una solo verbale</p>	<p>Scatti veloci con partenze da varie posizioni e a ritmi diversi</p> <p>Corsa a tempi progressivamente crescenti o con velocità diverse</p> <p>Lanci con palloni medicinali, esercizi a corpo libero a carico naturale</p> <p>Esercizi di scioltezza per le varie articolazioni individualment e e a coppie; stretching</p> <p>Percorsi con attrezzi esercizi combinati, andature varie</p> <p>In classe lezione Teorica sul libro</p>	<p>Primo Quadrimestre</p>

Programmazione didattica annuale classi prime Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe prima	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>Acquisisce nuove abilità motorie e le utilizza in modo adeguato all'età</p>	<p>Saper coordinare movimenti delle varie parti del corpo e sapersi coordinare con gli attrezzi</p>	<p>Coordinazione oculo- manuale e spazio-temporale</p> <p>Consolidamento della lateralizzazione</p> <p>Migliorare la coordinazione inter-segmentaria e con attrezzi</p>	<p>Giochi presportivi con la palla e con altri attrezzi</p> <p>Spostamenti in varie direzioni</p> <p>Lanci con una mano</p> <p>Avviamento alla pratica sportiva</p>	<p>Palla prigioniera</p> <p>Palla cambio</p> <p>Pallavvelenata</p> <p>Circuiti e staffette</p> <p>Esercizi con la funicella</p> <p>Avviamento ai fondamentali di Pallavolo, pallamano pallacanestro Tennistavolo e badminton</p>	<p style="text-align: center;">Primo/Secondo Quadrimestre</p>

Programmazione didattica annuale classi prime

Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe prima	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>Acquisisce il linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri e si sa integrarsi nel gruppo impegnandosi per il bene comune</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p>	<p>Rispetto delle regole e degli altri anche in situazione competitiva</p> <p>Conoscere il proprio corpo dal punto di vista anatomico e funzionale Acquisire il piacere della pratica motoria e sportiva</p>	<p>Acquisire una sana competitività</p> <p>Saper apportare il proprio contributo nella squadra</p> <p>Contribuire ai lavori in modo positivo e funzionale allo scopo</p> <p>Interagire con il gruppo accettando i diversi punti di vista</p> <p>Comprendere le finalità delle varie attività e degli esercizi proposti e il loro effetto sul corpo umano</p> <p>Spiegazione dell'importanza di alcune visite mediche per svolgere attività sportive particolarmente impegnative</p>	<p>Giochi con un obiettivo comune da raggiungere</p> <p>Apparato locomotore</p> <p>Ossa</p> <p>articolazioni e muscoli</p> <p>Cenni sulla sana alimentazione</p>	<p>In classe spiegazione e studio delle regole dei giochi presportivi e sportivi praticati In palestra svolgimento di compiti di arbitraggio Partite giochi e gare individuali e di gruppo</p> <p>In classe lezioni teoriche sul libro</p> <p>In palestra spiegazioni degli effetti dei vari esercizi</p>	<p>Primo/Secondo Quadrimestre</p>

Programmazione didattica annuale classi prime Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe prima	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>Comprendere criteri base di sicurezza per se e per gli altri</p>	<p>Prevenire incidenti in palestra e in classe</p>	<p>Conoscere le possibili conseguenze di alcuni comportamenti pericolosi e dello scorretto utilizzo degli attrezzi o dello sbagliato posizionamento in classe delle attrezzature didattiche</p>	<p>Spiegazione delle funzioni dei grandi attrezzi presenti in palestra e loro utilizzo corretto</p> <p>Utilizzare i piccoli attrezzi in modo corretto</p>	<p>Su indicazione dell'insegnante riporre a turno gli attrezzi utilizzati</p> <p>In classe sistemare in modo corretto il proprio materiale (zaini, cartelline etc.)</p>	<p>Primo/Secondo Quadrimestre</p>