

LICEO SCIENTIFICO STATALE "FEDERICO II"
MELFI
a.s. 2013/2014

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

TRIENNIO

DOCENTE	Antonio Vucci
MATERIA	Educazione Fisica
TESTO/I ADOTTATO	
MONTE ORE ANNUALE	66ore
NUMERO ORE SETTIMANALI	2ore
ATTIVITA' DI ACCOGLIENZA	Verifica dei prerequisiti motori: capacità coordinative e capacità condizionali.
MODALITA' DELLA VALUTAZIONE DIAGNOSTICA	Test d'ingresso e osservazioni sistematiche.
OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI	<p>1) Potenziamento fisiologico.</p> <p>2) Rielaborazione degli schemi motori.</p> <p>3) Conoscenza e pratica delle attività sportive.</p> <p>4) Sviluppo della socialità e del senso civico.</p> <p>1.1 conoscere gli effetti del movimento sull'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio.</p> <p>1.2 Potenziamento/consolidamento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria.</p> <p>1.3 Potenziamento della forza muscolare, della mobilità articolare, della velocità e della resistenza.</p> <p>2.1 rielaborazione degli schemi motori di base(correre, saltare, lanciare ecc.);</p> <p>2.2 consolidamento della capacità di organizzazione spazio temporale(distanze, traiettorie, capacità di anticipazione motoria, ecc.);</p> <p>2.3 consolidamento della coordinazione semplice e complessa;</p> <p>2.4 consolidamento della destrezza.</p> <p>3.1 potenziamento/consolidamento/affinamento dei fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo, del calcetto, della pallacanestro e del ping-pong;</p> <p>3.2 conoscenza dei regolamenti dei giochi sportivi praticati;</p> <p>3.3 saper guidare la fase di riscaldamento durante la pratica delle attività motorie usando la terminologia specifica;</p> <p>3.4 acquisire la consapevolezza che lo sport è mezzo di promozione della salute, di espressione della personalità di un soggetto e mezzo di socializzazione.</p> <p>4.1 accettare ruoli diversi nelle attività di gioco;</p> <p>4.2 accettare e rispettare le regole di gioco;</p> <p>4.3 collaborare con i compagni senza prevaricazioni e accettare il risultato di un gioco;</p> <p>4.4 rielaborare in forma personale situazioni apprese in ambito sportivo.</p>
COORDINAMENTI PLURIDISCIPLINARI.	L'attività didattica svolta durante le ore di educazione fisica apporterà il proprio contributo nel momento in cui si tratteranno nuclei tematici comuni a più discipline, contribuendo al raggiungimento di obiettivi trasversali che investono la sfera cognitiva e comportamentale.
RAPPORTI CON LE FAMIGLIE	Primo e secondo quadrimestre in base al calendario stabilito dal dirigente scolastico.
METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE	<p>Il metodo sarà sia globale sia analitico, secondo le esigenze del momento didattico.</p> <p>Questa metodologia si rende necessaria per l'acquisizione di gesti specifici e tecnici in cui risulti utile la loro ripetizione fino al raggiungimento dell'automatismo desiderato.</p>

	I tempi di esecuzione, l'intensità e gli eventuali carichi di lavoro, saranno adeguati e progressivi. La lezione sarà esplicata attraverso attività che a volte vedranno l'impegno contemporaneo di tutti gli studenti nello svolgimento dello stesso lavoro, altre volte l'impegno contemporaneo ma con suddivisione in gruppi di lavoro.
ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI	Per lo svolgimento delle attività motorie e sportive, si utilizzeranno gli strumenti e i sussidi disponibili in palestra ed il campetto adiacente alla palestra.
INTEVENTI DI RECUPERO	Proposte di lavoro individualizzate e semplificate.

PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA'	
CONTENUTI	OBIETTIVI
1. BLOCCO TEMATICO	Potenziamento fisiologico; progressivo potenziamento delle capacità condizionali sia come promozione della salute, sia come presupposto dello svolgimento di ogni attività motoria finalizzata alla formazione globale dell'alunno.
TEMPI	Potenziamento/consolidamento/affinamento dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro e del calcetto.
1° QUADRIMESTRE	
N. ORE SVILUPPO ARGOMENTI	
N. ORE VERIFICHE	
N. ORE RECUPERO-APPROFONDIMENTO	
	STANDARD MINIMI DI APPRENDIMENTO
	Il raggiungimento del livello minimo si otterrà quando gli alunni avranno conseguito un buon miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e dell'elasticità muscolare e delle grandi funzioni organiche in modo da vincere resistenze rappresentate da un carico naturale.
	ARGOMENTI
	Esercizi di presa di coscienza e di controllo respiratorio;
	Esercizi di stretching;
	Corsa di lunga durata aerobica(resistenza); corsa a ritmo variato.
	Esercizi per vincere resistenze rappresentate da un carico naturale.
	Esercizi di mobilità articolare (eseguire movimenti con escursione più ampia possibile).
	Esercizi di rafforzamento dei vari distretti muscolari.
	Esercitazioni per l'acquisizione dei fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra.
CONTENUTI	OBIETTIVI
2. BLOCCO TEMATICO	Rielaborazione degli schemi motori , miglioramento delle capacità coordinative e rielaborazione senso-percettiva(controllo segmentario, realizzazione di movimenti adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali).
TEMPI	Acquisizione dei fondamentali individuali della pallacanestro.
2° QUADRIMESTRE	
	STANDARD MINIMI DI APPRENDIMENTO
	Il raggiungimento del livello minimo si otterrà quando gli elementi tecnici

N. ORE SVILUPPO ARGOMENTI N. ORE VERIFICHE N. ORE RECUPERO- APPROFONDIMENTO	proposti saranno stati appresi nella loro forma coordinativa più fine e gli alunni li sapranno utilizzare all'interno delle situazioni di gioco, sviluppando soluzioni efficaci nel tempo e nello spazio; quando gli obiettivi, le caratteristiche e le regole di gioco saranno state memorizzate.

Melfi 23/10/2013

Il docente

