

ISTITUTO COMPRENSIVO DI TRESORE CREMASCO

PROGETTAZIONE ANNUALE DI **EDUCAZIONE FISICA** PER ANNO SCOLASTICO 2014/2015

COMPETENZE SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA:

1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
2. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive.
3. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
4. Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.
5. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.
6. Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.
7. consolidamento delle capacità coordinative, sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali, elementi tecnici e regolamenti di alcuni sport,effetti delle attività motorie e sportive sul corpo e prevenzione delle malattie,il primo soccorso.
8. L'attività sportiva come valore etico.

COMPETENZE TRASVERSALI:

ITALIANO:

ITA 1: Saper ascoltare e comprendere testi orali "diretti" cogliendo il senso, le informazioni principali e lo scopo.

ITA 2: Ricostruire verbalmente le fasi di un'esperienza emozionale legata al proprio vissuto corporeo.

MATEMATICA:

MAT 1: riconosce e rappresenta forme del piano e dello spazio.

MAT 2: percepisce la propria posizione nello spazio e stima distanze a partire dal proprio corpo.

GEOGRAFIA:

GEO 1: Struttura fisica degli atleti di diverse etnie e collocazione geografica

SCIENZE:

SCI 1: Avere cura della propria salute dal punto di vista alimentare e motorio, conoscenza del corpo umano e dei vari apparati e sistemi.

MUSICA:

MUS 1: Riconosce gli elementi costitutivi di un semplice brano musicale ed articola combinazioni ritmiche e melodiche seguendole con il corpo.

PROGETTAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA

PER ANNO SCOLASTICO 2014 / 2015

RIFERIMENTI ALLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
1	<p>A. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. A1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea.</p>	<p>Schemi motori e posturali combinati: correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc. Capacità condizionali: forza, rapidità, resistenza. Controllo dell'equilibrio, sia statico che dinamico.</p>
4 MAT 2	<p>A2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé agli oggetti, agli altri.</p>	<p>Movimenti precisati e adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</p>
2 MUS 1 2 MUS 1	<p>B. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. B1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere contenuti emozionali. B2. . Saper eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</p>	<p>Attività espressive non verbali. Il linguaggio mimico-gestuale. Semplici coreografie collettive.</p>
3	<p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play. C1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport (eventuale collaborazione con esperti).</p>	<p>Avviamento alla pratica sportiva.</p>
3	<p>C2. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>Giochi di squadra, giochi uno contro tutti, giochi-staffetta.</p>

7	C3. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	Rispetto delle regole durante i giochi.
5	D. Sicurezza e prevenzione, salute e benessere. D1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	Esecuzione di corrette modalità per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza durante le attività motorie.
6	D2. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazioni all'esercizio fisico.	Esercizi per la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare, modulazione /recupero dello sforzo.
6 SCI 1	D3. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	Attività legata a scienze.

METODOLOGIA

L'attività di educazione fisica sarà generalmente suddivisa in quattro parti:

1. Avviamento: stretching. riscaldamento generale, esercizi di preparazione e potenziamento.
2. Fase principale: esercizi legati al tema principale, attuazione del momento principale dell'azione didattica e correzione.
3. Gioco: applicazione di ciò che è stato appreso in un momento ludico.
4. Fase finale: ritorno graduale alla normalità funzionale, verbalizzazione.

Verranno proposti giochi di movimento e sportivi, individuali/di gruppo, in spazi chiusi o aperti, organizzati e non e, dove è possibile, la partecipazione a gare e manifestazioni sportive.

ALTRE ATTIVITA' eventuale costituzione di un gruppo sportivo con attuazione di una fase d'istituto, e partecipazione ai campionati sportivi studenteschi (sport di squadra e atletica leggera) - Il ragazzo più veloce della Gera d'Adda, attuazione del progetto danza.

MATERIALI, ATTREZZI

Palle di varie dimensione e materiali, cerchi, clavette, corde, coni, bastoni, piccoli ostacoli, canestri, materassini, spalliere, ecc.
L'attività di educazione fisica viene svolta in ogni plesso scolastico negli spazi a disposizione: palestra, spazio adiacente la scuola

VERIFICHE

Osservazioni dirette: iniziali, in itinere, finali/globali.

Questionari di comprensione

Valutazioni pratiche