

PIANO DI LAVORO

DISCIPLINARE

MATERIA

EDUCAZIONE FISICA

La programmazione disciplinare viene presentata con scansione annuale anziché quadrimestrale, poichè l'organizzazione del piano individuale è subordinata agli spazi e al materiale a disposizione dei docenti che devono ruotare su 3 strutture diversamente attrezzate.

CLASSE 1¹

INDIRIZZO MERCURIO/ERICA²

1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

(riferirsi agli obiettivi MINIMI concordati in settore, in termini di conoscenze, abilità):

POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

sapere

- conoscere *l'apparato respiratorio*
- conoscere *l'apparato cardio-circolatorio*
- conoscere *l'apparato locomotore*

saper fare

- sostenere una *corsa di lunga durata aerobica*
- *stretching* e *ginnastiche dolci*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività pratiche sperimentate

saper fare

- *Controllare gli spostamenti del corpo in più direzioni (spazio) e nel rispetto di vincoli temporali, sviluppare il senso delle distanze e delle traiettorie, sviluppare la capacità di anticipazione*
- Utilizzare *un grande attrezzo*

ATTIVITÀ SPORTIVA

Sapere

¹ 1, 2, 3, 4, 5

² Mercurio, Erica

- Descrivere gli elementi fondamentali (tecnica, regolamento) che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente

saper fare

- *Atletica*: una specialità
- *Ginnastica artistica*: capovolta avanti, indietro e laterale
- *Pallavolo* : fondamentali individuali e fondamentali di squadra
- *Pallacanestro*: fondamentali individuali e di squadra
- Torneo interno di pallavolo e pallacanestro

2. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

(inserire la propria programmazione, per contenuti e/o per moduli, concordata dal settore disciplinare)

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- Attività volte al raggiungimento di una *corsa di lunga durata (aerobica) a ritmo regolare e costante*
- Esercizi di *presa di coscienza e di controllo respiratorio*
- Esercizi di *controllo delle pulsazioni cardiache*
- Esercizi di *stretching e ginnastiche dolci*
- Conoscenza teoriche: apparato respiratorio, apparato cardio-circolatorio, apparato locomotore

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- Attività volte al raggiungimento del *controllo degli spostamenti del corpo in più direzioni (spazio) nel rispetto di vincoli temporali, allo sviluppo del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione*
- Utilizzo di *un grande attrezzo* (trave, cavallina, ecc.)

ATTIVITÀ SPORTIVA

- *Atletica*: attività volte alla conoscenza e pratica di *una specialità*
- *Ginnastica artistica*: attività volte all'acquisizione della *capovolta avanti, indietro e laterale*
- *Pallavolo* : attività volte alla sperimentazione e acquisizione dei *fondamentali individuali* (palleggio, bagher, battuta) e dei *fondamentali di squadra* (schema a W con alzatore al centro)
- *Pallacanestro*: attività volte alla sperimentazione e acquisizione dei *fondamentali individuali e di squadra* (palleggio, tiro a canestro, passaggi e difesa a uomo)
- Partecipazione ai tornei interni di pallavolo e pallacanestro
- Conoscenza teoriche: elementi fondamentali (tecnica, regolamento) che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente

CLASSE 2³

INDIRIZZO MERCURIO/ERICA⁴

1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

(riferirsi agli obiettivi MINIMI concordati in settore, in termini di conoscenze, abilità):

POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

Sapere

- Conoscere *i principi teorici della resistenza*
- Conoscere *le fonti di energia* per il lavoro muscolare

saper fare

- Sostenere una *corsa prolungata in ambiente naturale, orientando una piantina* per identificare i punti da raggiungere
- *stretching e ginnastiche dolci*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività pratiche sperimentate

saper fare

- *Coordinare il proprio corpo in forma globale e segmentaria, organizzando le informazioni propriocettive, analizzando dati temporali e spaziali, dissociando l'azione degli arti superiori da quella degli arti inferiori e mantenendo l'equilibrio* in deambulazione su base ristretta e rialzata

ATTIVITÀ SPORTIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente
- Conoscere *il regolamento della pallavolo*
- Conoscere *il regolamento della pallacanestro*

saper fare

- *Atletica*: una specialità
- *Ginnastica artistica ed attività espressiva*
- *Pallavolo* : fondamentali individuali e di squadra
- *Pallacanestro*: fondamentali individuali e di squadra

³ 1, 2, 3, 4, 5

⁴ Mercurio, Erica

2. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

(inserire la propria programmazione, per contenuti e/o per moduli, concordata dal settore disciplinare)

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- Attività volte a sperimentare l'*orienteeering* come metodica di sviluppo della *resistenza in ambiente naturale* e a conoscerne le caratteristiche relativamente a: piantine, scale, segni convenzionali, curve di livello, bussola.
- Esercizi di *stretching* e *ginnastiche dolci*
- Conoscenze teoriche: i principi della resistenza, le fonti di energia per il lavoro muscolare

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- Attività volte a migliorare la *coordinazione globale e segmentaria*, l'organizzazione delle *informazioni propriocettive*, la *dissociazione dell'azione degli arti superiori da quella degli arti inferiori* e l'*equilibrio* in deambulazione su base ristretta e rialzata

ATTIVITÀ SPORTIVA

- *atletica*: attività volte alla conoscenza e pratica di *una specialità*
- *Ginnastica artistica*: attività volte all'acquisizione di elementi di *pre-acrobatica* a coppie (capovolta avanti e indietro a coppia) e/o di *acrosport*
- *Pallavolo* : attività volte alla sperimentazione e acquisizione dei *fondamentali individuali e di squadra* (pallonetto, alzata e schiacciata)
- *Pallacanestro*: attività volte alla sperimentazione e acquisizione dei *fondamentali individuali e di squadra* (terzo tempo, 1c1, 2c2, 3c3)
- Partecipazione ai tornei interni di pallavolo e pallacanestro
- Conoscenze teoriche: *il regolamento della pallavolo e della pallacanestro*

CLASSE 3⁵

INDIRIZZO MERCURIO/ERICA⁶

1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

(riferirsi agli obiettivi MINIMI concordati in settore, in termini di conoscenze, abilità):

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

sapere

- conoscere i principi teorici del *riscaldamento*
- conoscere i principi teorici della *mobilità articolare e dello stretching*

saper fare

- sostenere una corsa di *resistenza di media durata di vari ritmi* (aerobici e anaerobici), *stretching e ginnastiche dolci*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI ED ATTIVITÀ ESPRESSIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività pratiche sperimentate

saper fare

- *Organizzare le informazioni propriocettive* per realizzare modelli d'azione inseriti in un percorso di *pre-acrobatica*
- *un grande attrezzo*

ATTIVITÀ SPORTIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente
- Conoscere *il regolamento della pallamano*

saper fare

- *Atletica*: una specialità
- *Ginnastica artistica*: elementi di pre-acrobatica
- *Pallamano*: fondamentali e gioco
- Torneo interno di pallavolo e pallacanestro

⁵ 1, 2, 3, 4, 5

2. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

(inserire la propria programmazione, per contenuti e/o per moduli, concordata dal settore disciplinare)

POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

- Attività volte all' *interiorizzazione* di varie intensità di lavoro
- Corsa di durata definita a ritmi variati
- Progettazione personale ed effettuazione di un' attività di resistenza, calibrata sulle proprie capacità, con alternanza di varie intensità di lavoro
- Esercizi di *stretching* e *ginnastiche dolci*
- Conoscenze teoriche: teoria e principi del riscaldamento muscolare, teoria e principi della mobilità articolare e dello stretching

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- Attività volte a migliorare l'*organizzazione delle informazioni propriocettive* relative al modello d'azione proposto
- Percorso di *pre-acrobatica* con piccoli attrezzi
- Sperimentazione e utilizzo di *un grande attrezzo* (trave, cavallina, cavallo ecc)

ATTIVITÀ SPORTIVA

- *atletica*: attività volte alla conoscenza e pratica di *una specialità*
- *Ginnastica artistica*: attività volte all'acquisizione di *elementi di pre-acrobatica* (cavallina o cavallo, ruota, elementi propedeutici alla verticale)
- *Pallamano* : attività volte alla sperimentazione e acquisizione dei *fondamentali individuali e di squadra*
- Partecipazione ai tornei interni di pallavolo e pallacanestro
- Conoscenze teoriche: il *regolamento della pallamano*

CLASSE 4⁷

INDIRIZZO MERCURIO/ERICA⁸

1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

(riferirsi agli obiettivi MINIMI concordati in settore, in termini di conoscenze, abilità)

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

sapere

- conoscere la *fisiologia del muscolo*
- conoscere i principi teorici della *velocità*
- conoscere i principi teorici della *forza*

saper fare

- sostenere un *percorso a stazioni* (calibrato sui propri massimali) per lo sviluppo della *forza resistente*
- *stretching* e *ginnastiche dolci*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI ED ATTIVITÀ ESPRESSIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività pratiche sperimentate

saper fare

- Coordinare elementi di *preacrobatica* introducendo collegamenti personalizzati
- Capacità di *equilibrio*

ATTIVITÀ SPORTIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente
- Conoscere il *regolamento del softball*

saper fare

- *Atletica*: una specialità
- *Ginnastica artistica*: elementi di *pre-acrobatica*
- *softball*: gioco, fondamentali e *abilità coordinative*
- Torneo interno di pallavolo e pallacanestro

⁷ 1, 2, 3, 4, 5

⁸ Mercurio, Erica

2. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

(inserire la propria programmazione, per contenuti e/o per moduli, concordata dal settore disciplinare)

POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

- Analisi di esercizi atti a potenziare diversi gruppi muscolari
- Rilevazione dei massimali individuali per determinare il carico di lavoro
- *Circuit training* per lo sviluppo della *forza resistente*
- Esercizi di *stretching* e *ginnastiche dolci*
- Conoscenze teoriche: la *fisiologia del muscolo*, la *velocità* e le sue *metodiche di allenamento*, la *forza* e le sue *metodiche di allenamento*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- Attività volte a stimolare la capacità delle alunne di *coordinare tra loro elementi di preacrobatica* con l'ideazione di collegamenti personalizzati (espressività corporea) anche a piccoli gruppi e/o la capacità di *coordinare sequenze spaziali* diversificate nel rispetto di una cadenza musicale
- Attività volte a migliorare la capacità di *equilibrio*

ATTIVITÀ SPORTIVA

- *Atletica*: attività volte alla conoscenza e pratica di *una specialità*
- *Ginnastica artistica*: attività volte al consolidamento dell'acquisizione di *elementi di pre-acrobatica*
- *Softball* : attività volte alla sperimentazione ed acquisizione di *alcune abilità coordinative* propedeutiche e dei *fondamentali individuali*
- Partecipazione ai tornei interni di pallavolo e pallacanestro
- Conoscenze teoriche: il *regolamento del softball*

CLASSE 5⁹

INDIRIZZO MERCURIO/ERICA¹⁰

1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

(riferirsi agli obiettivi MINIMI concordati in settore, in termini di conoscenze, abilità)

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

sapere

- Conoscere *i principi teorici della Teoria dell'allenamento* e *i principi alimentari*

saper fare

- Sostenere un lavoro di *resistenza* di media durata, di tipo *continuo* e *a ritmo variabile*, secondo *i principi del fartlek*
- *stretching* e *ginnastiche dolci*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività pratiche sperimentate

saper fare

- Coordinare stimoli di *riorganizzazione corporea* anche su base musicale
- Capacità di *equilibrio*

ATTIVITÀ SPORTIVA

Sapere

- Descrivere gli elementi fondamentali che caratterizzano le attività sportive sperimentate praticamente

saper fare

- *Softball*: fondamentali individuali e di squadra e regolamento
- Torneo di softball
- Torneo interno di pallavolo o pallacanestro
- Praticare in forma globale alcuni tra i seguenti sport minori: *palla tamburello*, *fresbee*, *unihockey*, *badminton*, *tchoukball*

⁹ 1, 2, 3, 4, 5

¹⁰ Mercurio, Erica

2. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

(inserire la propria programmazione, per contenuti e/o per moduli, concordata dal settore disciplinare)

POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

- Effettuazione di percorsi a ritmo intenso
- Ricerca della *distribuzione ottimale* delle due tipologie di attività (aerobica e anaerobica) in funzione della personale capacità di recupero
- Esercitazioni atte a raggiungere la capacità di sostenere un lavoro di *resistenza di media durata* (15 minuti) a *ritmi variati* secondo la tipologia del *fartlek*
- Esercizi di *stretching* e *ginnastiche dolci*
- Conoscenze teoriche: i principi della *teoria dell'allenamento* (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare e stretching) e i principi di *una corretta alimentazione*

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- Attività volte a stimolare, negli alunni, la capacità di *coordinare stimoli di riorganizzazione corporea*, ideando nuove combinazioni spazio-temporali, anche su base musicale
- Attività volte a migliorare la capacità di *equilibrio*

ATTIVITÀ SPORTIVA

- *Softball*: attività volte al consolidamento dei *fondamentali individuali* (passaggio, lancio, presa, battuta e corsa sulle basi) e *di squadra*
- Partecipazione al torneo di softball
- Partecipazione ai tornei interni di pallavolo o pallacanestro
- Sperimentazione in forma globale di alcuni tra gli sport minori scelti tra: *badminton, palla tamburello, freesbe, unihockey, tchoukball*
- Conoscenze teoriche: *i regolamenti degli sport praticati*