



Progettazione didattica educativa di dipartimento

DIPARTIMENTO	EDUCAZIONE FISICA
CLASSE	1^ BIENNIO
INDIRIZZO	TUTTI GLI INDIRIZZI

**1. OBIETTIVI IN TERMINI DI:
COMPETENZE, ABILITÀ, CONOSCENZE E ATTIVITÀ**

Competenza europea

Competenza cognitiva disciplinare

COMPETENZA	ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITÀ
A) comunicazione nella madrelingua	1) legge e comprende il testo in adozione acquisendo il lessico disciplinare 2) interpreta ed esprime i concetti sia in forma scritta che orale	1) del MOVIMENTO 2) del CORPO UMANO 3) dello SPORT 4) della EDUCAZIONE ALLA SALUTE	1) Assi e piani del corpo umano Concetto di abilità e capacità 2) Apparato locomotore Paramorfismi 3) Regole e fondam. della pallavolo Regole e fondam. del basket 4) -ed. stradale (video) - sane abitudini alimentari (modelli di alimentazione a confronto Malattie e alimentazione Cibo e consumismo Cibo e sport Alimentazione nelle nostre famiglie) Uscite ciclistiche e rafting -nozioni di primo soccorso



Progettazione didattica educativa di dipartimento

comunicazione nelle lingue straniere	NO	NO	NO
competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia	NO	NO	NO
competenza digitale	NO	NO	NO
Competenza europea	COMPETENZA	OPERATIVA	DISCIPLINARE
B)imparare a imparare	1) segue le indicazioni fornite dal docente; 2) applica ed esegue le tecniche di movimento ; 3) analizza le proprie prestazioni motorie; 4) utilizza in modo appropriato gli attrezzi		corsa di resistenza (12') : <ul style="list-style-type: none">• test Bip Navetta• mt 1000 e/o• Test di Cooper e/o• mt 2000• andature atletiche• la tecnica del passaggio del testimone nella staffetta 4X100• test sulla forza:• arti sup.• (lancio della palla medica kg.3)• forza arti inferiori (salto in lungo da fermo)• forza reattiva : Salti in 30" con la funicella.• sulla velocità (test navetta mt. 30)• prove sui 50-100mt• volteggi alla cavallina• es. a corpo libero• preacrobatica• orienteering
Competenza europea	Competenza	IMPORTAMENTALE	Disciplinare
C)competenze sociali e civiche	rispetta le regole manifesta autocontrollo adempie responsabilmente ai comportamenti richiesti		giochi di squadra: regole della pallavolo (schema del cambio d'ala) regole del basket (schema difesa a uomo)



Progettazione didattica educativa di dipartimento

spirito di iniziativa e imprenditorialità	NO	NO	NO
Competenza europea	COMPETENZA		DISCIPLINARE
D)consapevolezza ed espressione culturale.	1)esegue e prende coscienza delle sue capacità condizionali e coordinative 2)realizza movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali 3)partecipa attivamente e di supporto per gli altri 4)dimostra padronanza e approfondisce autonomamente	OPERATIVA COMPORIMENTALE COGNITIVA	1)Test sulla resistenza Es. sulla forza velocità Es. a corpo libero 2)giochi e sport 3)eseguire ruoli diversi 4)espone con lessico disciplinare

- **ABILITÀ:**
- **CAPACITA' CONDIZIONALI**
- RESISTENZA
- TEST NAVETTA
- TEST MT. 1000/2000 MT,
- TEST DI COOPER
- TEST NAVETTA
- ANDATURE ATLETICHE
- TECNICA DEGLI OSTACOLI
- STAFFETTA
- FORZA
- ARTI SUPERIORI LANCIO DELLA PALLA MEDICA, FLESSIONI
- ARTI INFERIORI: SALTO IN LUNGO DA FERMO
- FORZA REATTIVA: SALTII IN 30" CON LA FUNICELLA
- GIOCHI DI SQUADRA: PALLA BASE, PALLAVOLO
- VELOCITA'
- PROGRESSIVI
- SCATTI
- MOBILITA' ARTICOLARE: ES. DI STRETCHING
- **CAPACITA' COORDINATIVE**
- ESECUZIONI DI SEQUENZE RITMICHE
- ES. A CORPO LIBERO INDIVIDUALI/COPPIE
- ES. DI PRE – ACROBATICA
- VOLTEGGI ALLA CAVALLINA
- PROVA DI ORIENTEERING



Progettazione didattico educativa di dipartimento

- PROVE DI SALTO IN ALTO
- PROVE DI LANCIO DEL DISCO
- PROVE DI GETTO DEL PESO

COMPETENZE:

- **COMPORAMENTALI hanno lo scopo di migliorare la presa coscienza del proprio corpo come mezzo di espressione della personalità e come condizione nella relazione comunicativa**
- **OPERATIVE hanno lo scopo di migliorare le capacità condizionali e coordinative**
- **COGNITIVE hanno lo scopo di rendere gli allievi consapevoli della specificità del lessico disciplinare**