

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMA

CONTENUTI	CONOSCENZE E ABILITA'	METODOLOGIA	TEMPI E STRUMENTI
<p>1) Attività ed esercizi a carattere specifico di educazione posturale e respiratoria, controllo segmentario, mobilità articolare, tonificazione generale della muscolatura, ritmo, equilibrio in situazioni dinamiche semplici, complesse e in volo, rilassamento.</p> <p>2) Esercitazioni a carattere tradizionale e moderno ai grandi e piccoli attrezzi a disposizione della palestra: esercizi propedeutici, di sensibilizzazione, specifici e di riporto in forma ludica, individuali, a coppie e in gruppo, graduati per difficoltà ed intensità.</p> <p>3) Sport di squadra: pallavolo, pallamano, pallacanestro, frisbee, calcetto: fondamentali individuali e esercitazioni di gioco in situazioni facilitate.</p> <p>4) Sport individuali: atletica leggera, badminton.</p> <p>5) Conoscenze essenziali sulla prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione...).</p> <p>Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</p> <p>Conoscere gli elementi tecnici di base di alcuni sport individuali e di squadra.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente sia in gruppo.</p>	<p>Le modalità di lavoro, oltre che essere adeguate al raggiungimento degli obiettivi prefissati, dovranno stimolare la partecipazione totale dell'alunno al processo d'apprendimento. Si cercherà di creare un clima relazionale favorevole al dialogo educativo, affinché l'allievo possa divenire consapevole delle proprie capacità e credere nelle proprie potenzialità.</p> <p>Nelle attività pratiche si partirà sempre da una situazione globale per procedere all'analisi del gesto motorio. Si utilizzerà il lavoro di gruppo, lavoro individuale, lezione frontale, scoperta guidata e insegnamento per problemi.</p>	<p>Le caratteristiche della disciplina implicano che i contenuti siano sottonsi in modo continuativo allo svolgimento della programmazione esulando la una rigida circoscrizione dei tempi.</p> <p>La scelta degli strumenti varierà il più possibile per sollecitare al massimo la partecipazione e stimolare l'interesse degli alunni. Si prevede di utilizzare: la palestra con i relativi attrezzi, l'ambiente naturale, gli impianti specifici.</p>