



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca
Istituto d'Istruzione Superiore "Severi-Correnti"

IIS Severi-Correnti
via Alcuino 4 - 20149 Milano
codice fiscale 97504620150

☎ 02-318112/1
☎ 02-33100578
✉ preside@severi.org
✉ liceo@severi.org

SITO WEB: www.severi.org
codice ministeriale Istituto principale MIIS07200D
Istituto associato IPIA "C.Correnti" MIRI072015
Istituto associato Liceo Scientifico "F.Severi" MIPS07201X

Milano,
Prot. n.

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

Art. 4 e 6 D.P.R. 416/74
Art. 3 D.P.R. 417/74
Programmazione disciplinare H

Programmazione disciplinare del Prof. Carminati Carlo Augusto
Disciplina Educazione fisica
Classe III MAT

1. Livello di partenza della classe
2. Finalità educative
3. Obiettivi disciplinari
4. Obiettivi minimi
5. Contenuti
6. Metodi e strumenti
7. Verifiche
8. Valutazione: criteri e griglie (prove orali e scritte)

IL DOCENTE

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

2 Finalità educative

Sostenere un atteggiamento dialogante con gli studenti al fine di permettere la costruzione di un clima sereno e favorevole all'apprendimento, ad una crescita culturale, civile, sociale equilibrata degli studenti e alla costruzione di rapporti di fiducia e di rispetto reciproci.

3 Obiettivi disciplinari

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA', CAPACITA' CONDIZIONALI E CAPACITA' COORDINATIVE	LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE
COMPETENZE:	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità</p> <p>Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</p>	<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .</p>	<p>Sapersi orientare con bussole carte e mappe Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente neturale</p>
CONOSCENZE	<p>Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo. Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.</p>	<p>Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono Conoscere come tutelare e rispettare la netura Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente neturale Orienteering Trekking</p>

ABILITA'	<p>Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.</p> <p>Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.</p>	<p>Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.</p>	<p>Adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</p>
COMPORTEMENTO	<p>Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive. Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.</p>	<p>Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p>	<p>Assumere e attivare comportamenti responsabili nei confronti della natura</p>

4 Obiettivi minimi

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari

A. Potenziamento delle capacità condizionali

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali:
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

- Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.
- D. Espressività corporea
- Eeguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.
- Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.
- E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute
- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
 - Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
 - Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

5 Contenuti

- Esercizi di coordinazione dinamica generale
 - Esercizi di coordinazione segmentaria
 - Esercizi per l'incremento della resistenza organica e muscolare
 - Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare
 - Esercizi di potenziamento degli arti sup., inf., addome
 - Fondamentali individuali e di squadra di volley Battuta dall'alto con test/passi rincorsa con palline
 - Calcetto
 - Pallacanestro (palleggio/passaggio/tiro a 45°/gioco/ dei 5 passaggi/ gioco senza palleggio)
- Test motori:
 - Test addominali
 - Test pallavolo
 - Test alto da fermo
 - Test funicelle
 - Lungo da fermo

Lezioni teoriche riguardanti:

- Nozioni sulla prevenzione degli infortuni (stretching e riscaldamento)
- Sistema scheletrico (pag. 20-27)
- Sistema muscolare (pag. 28-36)
- Circolare sicuri (pag. 235-245)
- Teoria pallacanestro

6 Metodi e strumenti

L'approccio metodologico sarà quello induttivo del problem solving e della scoperta guidata: per scoprire in maniera autonoma e produrre apprendimenti a lungo termine oltre che transfert a situazioni simili. Prevalentemente sarà utilizzata una forma di insegnamento globale di tipo induttivo allo scopo di favorire l'interiorizzazione e la riflessione sul gesto motorio, la plasticità di adattamento alle varie situazioni e di evitare l'instaurarsi di rigidi stereotipi motori; per gli aspetti più tecnici verrà utilizzata una forma di insegnamento più analitica, visti i ridotti tempi a disposizione.

In linea generale si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe) affidando agli allievi eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio

- Esercitazioni guidate e libere, , individuali e di gruppo, con l'utilizzo delle attrezzature presenti nelle palestre e nei campi esterni
- Esercitazioni libere
- Esercitazioni pratiche delle varie discipline e specialità
- Nozioni teoriche durante le lezioni pratiche attraverso lezioni frontali
- Lezioni teoriche effettuate in aula con l'utilizzo del libro di testo consigliato
- Audiovisivi

In ogni caso si rispetteranno i seguenti criteri:

- rispetto dei principi della gradualità, dell'intensità e della difficoltà degli esercizi
- individualizzazione dell'intervento educativo
- valorizzazione dell'apporto personale

7 Verifiche

Al termine delle varie attività proposte, sono previste prove specifiche di verifica per valutare il livello di acquisizione degli obiettivi prefissati e il livello di raggiungimento delle abilità motorie.

- Trattazione sintetica di argomenti
- Quesiti a risposta singola
- Quesiti a risposta multipla
- Test motori

8 Valutazione: criteri e griglie (prove orali e scritte)

La valutazione terrà conto di:

- Test motori la cui misurazione si riferisce a prove che verificano le abilità motorie in modo oggettivo;
 - Prove scritte riferite ad argomenti teorici
 - Capacità di gioco evidenziate dallo studente in tutti i vari giochi sportivi effettuati, valutando non solo il livello di abilità tecnica e tattica raggiunta ma anche il rispetto sia delle regole e dei ruoli, sia verso compagni e avversari;
 - Valutazione quantitativa e qualitativa per quanto riguarda l'impegno, l'interesse e la partecipazione attiva alle lezioni;
 - La comprensione degli argomenti svolti e la capacità di farli propri nelle situazioni pratiche.
- La partecipazione alle attività sportive
Nella valutazione sarà preso in considerazione, oltre alle singole prove teoriche e pratiche: