

**PROGETTAZIONE ANNUALE – EDUCAZIONE FISICA
CLASSE I LICEO**

Competenze attese al termine della Classe Prima Liceo

<p>L'alunno: È in grado di sostenere sforzi che richiedano una discreta resistenza Migliora le proprie capacità condizionali relativamente alla propria condizione di partenza È in grado di praticare a buon livello le discipline sportive trattate È in grado di attuare strategie e tattiche di squadra e individuali Approfondisce il funzionamento fisiologico del proprio corpo Conosce, rispetta e fa rispettare le regole.</p>

Disciplina	Ed.Fisica
Periodo	Settembre – Prove d'Ingresso
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	<p>Esercitazioni e percorsi a carattere coordinativo e legati alle capacità condizionali</p> <p>Esercitazioni con piccoli attrezzi e con grandi attrezzi</p>	Test ingresso sui livelli delle capacità condizionali

UDA Nr. 1

Disciplina	Scienze Motorie
Periodo	Ottobre/Novembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	Esercitazioni e percorsi a carattere coordinativo e legati alle capacità condizionali Esercitazioni con piccoli attrezzi e con grandi attrezzi Possibili uscite in strutture attrezzate per sport vari (arrampicata, ginnastica)	Osservazione sistematica e test sugli sport in esame

UDA Nr. 2

Disciplina	Scienze Motorie
Periodo	Dicembre/gennaio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza	Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione.	Circuiti di esercizi di forza con attività di forza e resistenza alla forza	Osservazione sistematica e test sugli sport in esame

<p>c) velocità d) mobilità</p> <p>Conoscere le basi dell'alimentazione umana e come questa influenzi l'attività sportiva.</p> <p>Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.</p>	<p>Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile.</p> <p>Sa compiere movimenti articolari più ampi.</p> <p>Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.</p> <p>Conosce i nutrienti principali e come questi vengono assimilati e utilizzati durante l'attività sportiva</p> <p>Impara quali cibi sono più adatti alla propria crescita e come questi debbano essere assunti.</p> <p>Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione- benessere e realizzazione personale.</p>	<p>Esercitazioni legati alla mobilità articolare</p> <p>Lezioni frontali sui corretti stili di alimentazione</p> <p>Esercitazioni sul pattinaggio su ghiaccio e cenni di base sugli sport invernali</p>	<p>Test teorico sull'alimentazione</p>
---	--	---	--

UDA Nr. 3

Disciplina	Scienze Motorie
Periodo	Febbraio/Marzo
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Continuazione della pratica sportiva</p> <p>Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti.</p> <p>Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Conosce le regole dello sport praticato.</p> <p>Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso.</p> <p>Riesce a praticare lo sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo).</p> <p>Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.</p>	<p>Esercitazioni e progressioni didattiche legate ai fondamentali degli sport presi in esame:</p> <p>a) Basket</p> <p>b) Pallavolo</p> <p>c) Ultimate</p> <p>d) Badminton</p>	<p>Osservazione sistematica e test sugli sport in esame</p> <p>Test teorico sui regolamenti degli sport presi in esame</p>

UDA Nr. 4

Disciplina	Scienze Motorie
Periodo	Aprile/Maggio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi.</p> <p>Conoscere i cicli energetici che sovrintendono al funzionamento del</p>	<p>Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano.</p> <p>Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto</p>	<p>Continuano le esercitazioni sugli sport precedentemente presi in esame.</p> <p>Lezioni frontali in aula su</p>	<p>Osservazione sistematica e test sugli sport in esame</p> <p>Test teorico sui cicli</p>

corpo ed in particolare al lavoro muscolare.	all'attività svolta. Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie.	basi di fisiologia dell'esercizio.	energetici e fisiologia di base.
--	--	------------------------------------	----------------------------------

Note: l'insegnamento delle discipline sportive previste continuerà durante tutto l'anno scolastico e non solo durante la singola UDA