









**ISTITUTO COMPRESIVO SAN MARTINO B.A.  
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
PIANO DI LAVORO A.S. 2020-'21  
DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA**

Legenda:  Scritto  Grafico  Orale  Pratico  Altro/Unico \*

1-CONDIZ. 2-COORD. 3-SPORT 4-GRUPPO 5-BENESSERE

NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CONOSCENZE/ABILITÀ	CONTENUTI	COMPETENZE VALUTATE
<p><b>1) Capacità condizionali</b> Il corpo e l'aspetto organico-muscolare</p> <p>(voto scritto)*</p> 	<p>-Saper utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento</p>	<p>-esercitazioni di potenziamento muscolare; -esercizi di allungamento; -esercizi di resistenza organica; -esercizi di flessibilità articolare; -approfondimenti con video e documenti.</p> <p>I docenti propongono delle esercitazioni sulla pagina del sito di educazione fisica: (<a href="http://www.sergvese.it/smba/index.html">http://www.sergvese.it/smba/index.html</a>) con esemplificazioni di vari esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali.</p>	<p>Eeguire gesti motori utilizzando e dosando le capacità condizionali in funzione delle necessità del contesto</p> <p>Le verifiche potranno riguardare la compilazione di domande anche su moduli dedicati.</p>
<p><b>2) Capacità coordinative</b> Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>(voto grafico)*</p> 	<p>—Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p>	<p>-accoppiamento e combinazione di movimenti semplici e complessi; -approfondimenti con video e documenti.</p> <p>I docenti propongono delle esercitazioni sulla pagina del sito di educazione fisica: (<a href="http://www.sergvese.it/smba/index.html">http://www.sergvese.it/smba/index.html</a>) con esemplificazioni di vari esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative.</p>	<p>Applicare agli schemi motori le adeguate capacità coordinative per renderle più efficaci</p> <p>Le verifiche potranno riguardare la compilazione di domande anche su moduli dedicati.</p>
<p><b>3) Il gioco, lo sport, le regole</b></p> <p>(voto orale)*</p> 	<p>—Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. —Saper conoscere le caratteristiche e le tecniche fondamentali di base degli sport praticati. —Saper conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>-atletica leggera (corsa veloce, corsa ad ostacoli, salto in alto, getto del peso, lancio del vortex); -pallavolo (palleggio alto, bagher, battuta, schiacciata, muro, posizioni di gioco); -pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, arresto, terzo tempo, posizioni di gioco). -pallamano, ginnastica artistica, pallatamburello. Go-back, Nuoto e altri sport.</p> <p>Vengono messi a disposizione sulla pagina del sito di educazione fisica: (<a href="http://www.sergvese.it/smba/index.html">http://www.sergvese.it/smba/index.html</a>), dei contenuti riguardanti le attività di Atletica Leggera, Pallavolo e Pallacanestro e altri sport.</p>	<p>Utilizzare in modo consapevole le abilità specifiche riferite a elementi tecnico-pratici e ai regolamenti degli sport affrontati</p> <p>Le verifiche potranno riguardare alcuni sport attraverso la compilazione di domande anche su moduli dedicati.</p>

NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CONOSCENZE/ABILITÀ	CONTENUTI	COMPETENZE VALUTATE
<p><b>4) Dal linguaggio del corpo, all'attività di gruppo, come relazione, rispetto delle regole e fair play</b></p> <p>(voto pratico)*</p> 	<p>—Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>—Saper conoscere e rispettare i valori dello sport.</p>	<p>-esercitazioni a gruppi, con e senza attrezzi basati sulla collaborazione, cooperazione e aiuto reciproco.</p> <p>Vengono messi a disposizione sulla pagina del sito di educazione fisica:  <a href="http://www.sergvese.it/smba/index.html">http://www.sergvese.it/smba/index.html</a>), dei contenuti riguardanti i valori dello sport, il linguaggio specifico del movimento.</p>	<p>Essere in grado di collaborare e aiutare il gruppo per il raggiungimento di un obiettivo comune in modo costruttivo ed efficace</p> <p>Le verifiche potranno riguardare alcuni contenuti appena elencati attraverso la compilazione di domande anche su moduli dedicati.</p>
<p><b>5) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>(voto altro/unico)*</p> 	<p>—Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>—Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>—Conoscere il benessere psicofisico generato dal movimento e dal gioco.</p> <p>—Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	<p>-esercitazioni con piccoli circuiti finalizzati al controllo corporeo nello spazio;</p> <p>-esercitazioni al movimento finalizzato e controllato nell'ambiente circostante</p> <p>Vengono messi a disposizione sulla pagina del sito di educazione fisica:  <a href="http://www.sergvese.it/smba/index.html">http://www.sergvese.it/smba/index.html</a>), dei contenuti riguardanti l'apparato locomotore, cardio-respiratorio, educ. alimentare, doping, adolescenza e sport.</p>	<p>Sa utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature ai fini della sicurezza; conosce gli effetti delle attività motorie sportive per il benessere della persona utilizzando al meglio le proprie capacità motorie.</p> <p>Le verifiche potranno riguardare alcuni contenuti appena elencati attraverso la compilazione di domande anche su moduli dedicati.</p>

N.B. : Le attività pratiche terranno conto delle indicazioni del protocollo COVID-19 d'Istituto che si trova pubblicato nella Home Page di questo spazio per l'educazione fisica (<http://www.sergvese.it/smba/index.html>)

\*registro elettronico Axios

I docenti di ed. fisica: Sergio Vesentini, Daria Zuccato

(novembre 2020)