



Via della Colonna 9 / 11
50121 - Firenze
Tel: 0552478151 - Fax:
0552480441
Sito Web:
www.liceomichelangiolo.it
E-mail: licmiche@tin.it

Classe 1 F

Materia Ed. Fisica

A.S. 2020/2021

PROGRAMMAZIONE

Descrizione e situazione della classe

La classe è formata da 24 alunni , 12 femmine e 12 maschi.
Il gruppo classe appare abbastanza omogeneo da un punto di vista evolutivo e di rielaborazione degli schemi corporei alcuni studenti, tuttavia, non hanno ancora completato lo sviluppo fisico, si notano pertanto differenze riguardo le capacità condizionali.. Gli studenti sono motivati e ben disposti alle attività proposte, La partecipazione del gruppo classe al dialogo educativo è buona .

Finalità

.L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità , e concorre con le altre componenti educative, alla formazione degli allievi/e con il fine di favorirne l'inserimento nella società civile con la piena consapevolezza dei propri mezzi.

Obbiettivi

Consolidamento ed integrazione delle abilità psicomotorie – Potenziamento fisiologico inteso come miglioramento delle capacità di resistenza, forza, velocità, elasticità articolare e grandi funzioni organiche – Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico – Conoscenza e pratica di attività sportive e delle regole che le caratterizzano –il fair play -Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

Contenuti

L'emergenza sanitaria in corso, impone una importante riduzione nella scelta delle esercitazioni motorie normalmente svolte durante l'anno scolastico. Le attività motorie saranno quindi indirizzate ad esercizi individuali, eliminando , fino a nuove disposizioni Ministeriali, tutti i Giochi Sportivi e le attività motorie di possibile contatto. Individuando la situazione iniziale di ciascun alunno si tenderà a migliorare le conoscenze , capacità e competenze motorie individuali, utilizzando attività ed esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; attività ed

esercizi di rilassamento; esercizi eseguiti in varia ampiezza di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse; attività di equilibrio statico e dinamico. Saranno studiate e praticate varie discipline dell'Atletica Leggera presso gli Impianti Sportivi "Ridolfi".

Per Ed. Civica, in collaborazione con la Polizia Municipale verrà svolto un percorso di Ed. Stradale.

Metodi, tecniche e strumenti di lavoro:

Attraverso una metodologia basata sul concetto "dal semplice al complesso" si affronteranno: lezioni frontali come momento di spiegazione – Lavoro individuale come momento di esercizio e studio autonomo – Discussioni finalizzate all'individuazione di interessi e di bisogni, e all'approfondimento delle tematiche affrontate. Strumenti di lavoro: proiezione di filmati, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, codificati e non, impianti della scuola e del quartiere, Impianti Sportivi Ridolfi

Verifiche:

Test motori di vario tipo e osservazione diretta in itinere, valutazioni scritte o orali.

Criteri di valutazione:

L'allievo/a sarà valutato in base a : partecipazione ; impegno; capacità motorie; frequenza alle lezioni; risultati delle verifiche e dei test svolti.

Parametri di Valutazione

PRATICO		
Livelli di valutazione	Voto in decimi	Descrittori di valutazione
Eccellente/ottimo	10 9	Esecuzione di tutti i gesti atletico/motori ottimi per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati tutti di eccellenza
Buono	8	Esecuzione dei gesti atletico/motori molto buoni per tecnica/ ampiezza/ resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati ottimi
Discreto	7	Esecuzione dei gesti atletico/motori discreti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati discreti.
Sufficiente	6	Esecuzione dei gesti atletico/motori sufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati sufficienti
Insufficiente	5	Esecuzione dei gesti atletico/motori insufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati insufficienti
Gravemente insufficiente	4	Esecuzione dei gesti atletico/motori gravemente insufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati gravemente insufficienti

Firenze, 22/10/2020

Prof.ssa Silvia Picchi