

**PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE INDIVIDUALE**Revisione **00** del **01/04/04**

Pagina 1 di 4

INTE: **GIAMMANCO CRISTINA**MATERIA: **EDUCAZIONE FISICA**CLASSE: **TRIENNIO**A.S. **2009/10****PARTE A (DA CONSEGNARE ENTRO 14/11/2009)****LIVELLI DI PARTENZA**

Strumenti usati per la rilevazione:

Rilevazione

Amministrazione di test motori

Risultati rilevati:

Conformità alla norma

Misure adottate volte al superamento delle difficoltà iniziali:

Misure didattiche propedeutiche per favorire la socializzazione, l'inserimento e lo sviluppo globale delle abilità motorie

**OBIETTIVI TRASVERSALI**

Efficacia espressiva chiara e corretta

Terminologia specifica: comprensione ed uso

Puntualità, igiene personale e dell'abbigliamento

Rispetto dell'ambiente e delle strutture sportive

Correttezza e collaborazione con altre discipline

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione agli infortuni

**OBIETTIVI DISCIPLINARI**

Acquisizione del valore della corporeità per la formazione di una personalità equilibrata e stabile

Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita

Raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio attraverso l'affinamento delle capacità

funzionali e delle funzioni neuromuscolari

Arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di se e l'acquisizione della capacità

comportamentale nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport

**PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE INDIVIDUALE**

Revisione 00 del 01/04/04

Pagina 2 di 4

DOCENTE: GIAMMANCO CRISTINA

MATERIA:

EDUCAZIONE FISICA

CLASSE:

TRIENNIO

A.S.

2009/10

**4. CONTENUTI FONDAMENTALI**

Attività ed esercizi a carico naturale  
Attività ed esercizi di opposizione e resistenza  
Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi  
Attività ed esercizi di rilassamento e di respirazione  
Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ritmo e fine spazio temporale  
Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse  
Attività sportive individuali quali l'atletica leggera  
Attività sportive di squadra (pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio)  
Organizzazione di attività e arbitraggio degli sport di squadra  
Informazioni sulla teoria del movimento e sulla metodologia dell'allenamento  
Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relativa all'attività svolte  
Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso di incidenti

**5. METODI DI INSEGNAMENTO E STRUMENTI DI LAVORO**

Metodo deduttivo  
Utilizzo di tutte le attrezzature e strumentazioni in dotazione

**6. VERIFICA E VALUTAZIONE**

Strumenti e criteri adottati

Svolgimento di attività pratiche sportive, individuali e di squadra  
Prove di valutazione mediante la somministrazione di test motori  
Prove multiple per la valutazione di qualità e funzioni motorie diverse  
- Progresso rispetto alla situazione di partenza

**7. INTERVENTI DIDATTICI INTEGRATIVI**

Utilizzo di videocassette e testi  
Lavoro di gruppo per aiuto e collaborazione

Data \_\_\_\_\_

Elaborato da Prof.ssa Cristina GIAMMANCOI

Firma \_\_\_\_\_