

<b>DOCENTE PATRIZIO FEDI - MICHELOTTI ANTONELLA</b>		
<b>MATERIA EDUCAZIONE FISICA</b>		<b>CLASSE 4<sup>^</sup></b>
<b>MODULO N° 1° Potenziamento qualità condizionali</b>		<b>durata ore 12</b>
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Acquisizione di normali livelli di prestazioni, in relazione alle qualità condizionali.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti</p>	<p>Metodiche elementari di sviluppo e consolidamento delle qualità condizionali.</p> <p>Conoscenza di esercitazione e attività fisico- sportive relative al miglioramento di tali qualità.</p>	<p>Miglioramento dei livelli di partenza.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
<p>normale integrità e funzionalità organica</p> <p>—</p>	<p>Metodologia sintetico-analitica. Proposte motorie ed esercitazioni sportive con l'utilizzo di piccoli attrezzi ( palloni, cerchi, funicelle, birilli, tappetini, ecc.). Queste attività, effettuate all'aperto, saranno influenzate dalle condizioni meteorologiche e dalla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.</p>	<p>Le qualità motorie sono valutate attraverso test convenzionali, tarati su base percentile, tenendo conto della situazione di partenza.</p>

UNITA' DIDATTICA N° 1 Forza e resistenza <span style="float: right;">durata ore 6</span>		
Competenze	Conoscenze	Livelli minimi
<p>Acquisizione di normali livelli di forza e resistenza</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso gli opportuni test.</p>	<p>Esercizi di corsa continua su distanze e ritmi variabili.</p> <p>Esercizi ed attività sportive a prevalente impegno aerobico ( calcio a 5, 3c3 ).</p> <p>Esercizi di forza a carico naturale per i vari distretti muscolari.</p> <p>Esercizi con palla di 2 kg.</p> <p>Esercizi di balzi per arti inferiori ( avanti e laterali).</p> <p>Corse ripetute alla massima velocità.</p> <p>Intensità e tempi di recupero</p>	<p>Miglioramento dei livelli di partenza in relazione alla forza e resistenza.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso gli opportuni test.</p>
Prerequisiti	Metodologie e strategie operative	Modalità di valutazione
<p>normale integrità e funzionalità organica</p>	<p>Metodologia sintetico-analitica.</p> <p>Proposte motorie ed esercitazioni sportive con l'utilizzo di piccoli attrezzi ( palloni, cerchi, funicelle, birilli, tappetini, ecc.).</p> <p>Queste attività, effettuate all'aperto, potranno subire dei cambiamenti in relazione alle condizioni meteorologiche e alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.</p>	<p>Test di resistenza 6'.</p> <p>Test addominali.</p> <p>Test palla 2Kg.</p> <p>Test salto in lungo da fermi</p>

UNITA' DIDATTICA N° 2 Velocità e rapidità <span style="float: right;">durata ore 6</span>		
Competenze	Conoscenze	Livelli minimi
<p>Acquisizione di normali livelli di rapidità e velocità</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso gli opportuni test.</p>	<p>Esercizi di corse ripetute su brevi distanze: 10m. 20m. 30m.</p> <p>Esercizi di cambi di direzione.</p> <p>Corsa skip.</p> <p>Esercizi e giochi alla massima rapidità di esecuzione (tiri, passaggi,dribbling, ecc.).</p> <p>Gare di velocità: staffette e corse individuali</p>	<p>Miglioramento dei livelli di partenza in relazione alla velocità e rapidità.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso gli opportuni test.</p>

<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
Normale integrità, sviluppo e funzionalità neuro-muscolare	Metodo prescrittivo e lavoro individuale. Esercitazioni effettuate con l'utilizzo dei piccoli attrezzi. Queste attività, effettuate all'aperto, potranno subire dei cambiamenti in relazione alle condizioni meteorologiche e alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.	Test di rapidità e percorsi a tempo con l'utilizzo di vari tipi di palloni.

#### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Verranno effettuate attività individuali o a piccoli gruppi durante le lezioni di educazione Fisica per permettere agli alunni, con minor capacità motorie, di lavorare in tranquillità e cercare di migliorare le proprie abilità.

#### **VALUTAZIONE SOMMATIVA DEL MODULO**

La valutazione complessiva dell'alunno, emerge dalla sommatoria delle competenze raggiunte, valutate attraverso test e prove specifiche oggettivamente testate.  
Partecipazione, interesse ed impegno, valutati attraverso rilevamenti periodici, assumono particolare rilevanza per gli studenti che non praticando nessun tipo di attività fisico-sportiva, presentano evidenti lacune sia nelle qualità motorie che nelle abilità e competenze sportive.

<b>DOCENTE PATRIZIO FEDI – MICHELOTTI ANTONELLA</b>		
<b>MATERIA EDUCAZIONE FISICA</b>		<b>CLASSE 4^</b>
<b>MODULO N°2 Motricità e consolidamento capacità coordinative durata ore 8</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Acquisizione di normali livelli di equilibrio dinamico e controllo del proprio corpo in relazione agli oggetti ed in funzione dello spazio-tempo.</p> <p>Saper organizzare e descrivere elementari esercitazioni motorie idonee ad un corretto consolidamento di tali capacità coordinative speciali.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso opportuni test.</p>	<p>Metodiche elementari di consolidamento delle qualità coordinative.</p> <p>Conoscenza di esercitazione e attività fisico- sportive relative al miglioramento di tali qualità.</p>	<p>. Miglioramento dei livelli di partenza in relazione alla differenziazione spazio-temporale ed equilibrio dinamico.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso opportuni test.</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
<p>Normali livelli di acquisizione degli schemi motori di base</p>	<p>Metodo prescrittivo e lavoro individuale.</p> <p>Esercitazioni effettuate con l'utilizzo dei piccoli attrezzi.</p> <p>Queste attività, effettuate all'aperto, potranno subire dei cambiamenti in relazione alle condizioni meteorologiche e alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.</p>	<p>Test tarati su base percentile, in relazione alle qualità coordinative degli studenti ed in funzione della loro età anagrafica.</p> <p>Eventuali colloqui individuali</p>

<b>UNITA' DIDATTICA N° 1 Equilibrio, differenziazione spazio-temporale e schemi motori complessi      durata ore 8</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Saper eseguire movimenti combinati e complessi.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso opportuni test.</p>	<p>Esercizi con capovolte avanti e dietro.</p> <p>Esercizi in circuito.</p> <p>Percorsi misti con prove di abilità e destrezza.</p> <p>Esercizi con vari tipi di palloni</p> <p>Esercitazioni tecnico – sportive.</p> <p>Giochi sportivi.</p> <p>Esercizi combinati con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</p> <p>Esercitazioni in piscina: uso della tavola propedeutica, capovolte in acqua ecc.</p>	<p>Miglioramento dei livelli di partenza in relazione alla differenziazione spazio-temporale ed equilibrio dinamico.</p> <p>Saper valutare i livelli raggiunti, attraverso opportuni test.</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
<p>Normali livelli di acquisizione degli schemi motori di base</p>	<p>Metodo prescrittivo e lavoro individuale.</p> <p>Esercitazioni effettuate con l'utilizzo dei piccoli attrezzi.</p> <p>Queste attività, effettuate all'aperto, potranno subire dei cambiamenti in relazione alle condizioni meteorologiche e alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.</p>	<p>Test: percorsi a tempo ed osservazioni sistematiche</p>

### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Verranno effettuate attività individuali o a piccoli gruppi durante le lezioni di educazione Fisica per permettere agli alunni, con minor capacità motorie, di lavorare in tranquillità e cercare di migliorare le proprie abilità.

### **VALUTAZIONE SOMMATIVA DEL MODULO**

La valutazione complessiva dell'alunno, emerge dalla sommatoria delle competenze raggiunte, valutate attraverso test e prove specifiche oggettivamente testate e osservazioni sistematiche sull'applicazione teorica di tali competenze.

Partecipazione, interesse ed impegno, valutati attraverso rilevamenti periodici, assumono particolare rilevanza per gli studenti che non praticando nessun tipo di attività fisico-sportiva, presentano evidenti lacune sia nelle qualità motorie che nelle abilità e competenze sportive.

<b>DOCENTE PATRIZIO FEDI – MICHELOTTI ANTONELLA</b>		
<b>MATERIA EDUCAZIONE FISICA</b>		<b>CLASSE 4^</b>
<b>MODULO N° 3 Giochi sportivi</b>		<b>durata ore 31</b>
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Acquisizione sufficientemente valida di abilità tecniche sportive.</p> <p>Acquisizione di una conoscenza didattica dei fondamentali tecnici.</p> <p>Saper (quando) applicare i fondamentali individuali nelle varie situazione di gioco</p>	<p>Fondamentali individuali e di squadra:</p> <p>Pallacanestro</p> <p>Pallavolo</p> <p>Calcio a 5</p> <p>Pallamano</p>	<p>Acquisizione sufficientemente valida di abilità tecniche sportive.</p> <p>Acquisizione di una conoscenza didattica dei fondamentali tecnici.</p> <p>Saper (quando) applicare i fondamentali individuali nelle varie situazione di gioco</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
<p>Normale strutturazione degli schemi motori di base</p>	<p>Lavoro di gruppo e individuale.</p> <p>Metodologia analitica e sintetica.</p> <p>Esercitazioni svolte con l'utilizzo dei piccoli attrezzi in dotazione.</p>	<p>Osservazioni sistematiche</p> <p>Prove di abilità tecnica..</p>

<b>UNITA' DIDATTICA N° 1 Calcio a 5</b>		<b>durata ore 18</b>
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Acquisizione sufficientemente valida di abilità tecniche sportive.</p> <p>Acquisizione di una conoscenza didattica dei fondamentali tecnici.</p> <p>Saper (quando) applicare i fondamentali individuali nelle varie situazione di gioco</p>	<p>Tiro in porta.</p> <p>Conduzione della palla di interno ed esterno piede.</p> <p>Dribbling.</p> <p>Colpo di testa.</p> <p>Passaggio.</p> <p>Gioco 3c3 , 5c5</p> <p>Giochi in sovrannumero 2c1, 3c2.</p>	<p>Miglioramento, rispetto alla situazione iniziale, nell'esecuzione di tali fondamentali.</p> <p>Acquisizione di una conoscenza didattica dei fondamentali tecnici.</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
	<p>Lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche effettuate in funzione degli spazi idonei utilizzabili e delle condizioni meteorologiche.</p>	<p>Colloqui individuali</p> <p>Prove di abilità effettuate in base alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei</p>

<b>UNITA' DIDATTICA N° 2 Pallavolo – Pallacanestro – Pallamano</b>		<b>durata ore 13</b>
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Acquisizione di una conoscenza didattica dei fondamentali tecnici individuali e di squadra.</p>	<p>Pallavolo: palleggio ,battuta, bagher. Schiacciata e muro a rete Gioco 3c3 – 6c6</p> <p>Pallacanestro: palleggio, tiro ( fermo e in corsa ) e vari tipi di passaggio. Fondamentali senza la palla (cambi di direzione e senso ecc.) Concetti di gioco 1c1-2c1-2c2 3c2- 3c3.</p> <p>Pallamano: tiro, palleggio e passaggio Ricezione della palla e tiro in salto. Gioco 5c5 e 7c7.</p>	<p>Acquisizione di una elementare conoscenza didattica dei fondamentali tecnici.</p> <p>Miglioramento, rispetto alla situazione iniziale, nell'esecuzione di tali fondamentali.</p>

<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
	Lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche effettuate in funzione degli spazi idonei utilizzabili e delle condizioni meteorologiche.	Colloqui individuali  Prove di abilità effettuate in base alla possibilità di poter utilizzare spazi idonei.

#### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Verranno effettuate attività individuali o a piccoli gruppi durante le lezioni di educazione Fisica per permettere agli alunni, con minor capacità motorie, di lavorare in tranquillità e cercare di migliorare le proprie abilità.

#### **VALUTAZIONE SOMMATIVA**

La valutazione complessiva dell'alunno, emerge dalla sommatoria delle competenze raggiunte, valutate attraverso colloqui e prove specifiche.



<b>DOCENTE PATRIZIO FEDI – MICHELOTTI ANTONELLA</b>		
<b>MATERIA EDUCAZIONE FISICA</b>		<b>CLASSE 4^</b>
<b>MODULO N° 4 Educazione alla salute</b>		<b>durata ore 9</b>
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento di apparati vitali</p> <p>Saper agire correttamente, adottando comportamenti idonei</p>	<p>Apparato cardio-circolatorio</p> <p>Apparato respiratorio</p> <p>Educazione alimentare.</p>	<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento di apparati vitali</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
<p>Elementari conoscenze di anatomia e fisiologia.</p>	<p>Lezione frontale con filmati e schede illustrate.</p>	<p>Quesiti a risposta singola</p>

<b>UNITA' DIDATTICA N° 1 - Apparato cardio-circolatorio      durata ore    4</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento</p> <p>Saper agire correttamente, adottando comportamenti idonei</p>	<p>Cuore e vasi sanguigni. Elementi di fisiologia cardiaca. Piccola e grande circolazione. Parametri fisiologici cardio-circolatori</p> <p>Sangue e gruppi sanguigni</p>	<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento</p> <p>Saper agire correttamente, adottando comportamenti idonei</p>
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
	<p>Lezione frontale con schede illustrate.</p>	<p>Quesiti a risposta singola</p>

<b>UNITA' DIDATTICA N° 2 Apparato respiratorio      durata ore 3</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento</p>	<p>Polmoni, trachea e bronchi. Elementi di fisiologia respiratoria: atto respiratorio. Respirazione interna ed esterna. Parametri fisiologici respiratori.</p>	<p>Saper valutare i normali standard di funzionamento</p>

<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
	Lezione frontale con schede illustrate.	Quesiti a risposta singola

<b>UNITA' DIDATTICA N° 3 - Educazione alimentare      durata ore    2</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
Saper agire correttamente, adottando comportamenti idonei alla propria salute	Principi nutritivi. Alimentazione e attività fisico-sportiva. Disturbi alimentari.	Saper agire correttamente, adottando comportamenti idonei alla propria salute
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
Elementari conoscenze di chimica	Lezione frontale con schede illustrate.	Quesiti a risposta singola

<b>ATTIVITA' DI RECUPERO</b>
Spiegazioni individualizzate durante le lezioni di Educazione fisica

<b>VALUTAZIONE SOMMATIVA DEL MODULO</b>
La valutazione delle competenze raggiunte avviene attraverso quesiti a risposta singola ed eventualmente colloqui individuali.

<b>MODULO 01 Accoglienza e armonizzazione dei saperi    Classi Terze    ore 6</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Livelli minimi</b>
Saper valutare le proprie qualità motorie anche in relazione con gli altri	<p>Percorso a carattere coordinativo, a tempo e con penalità.</p> <p>Prove per capacità condizionali.</p>	Saper valutare le proprie qualità motorie
<b>Prerequisiti</b>	<b>Metodologie e strategie operative</b>	<b>Modalità di valutazione</b>
	Lavoro di gruppo e individuale	Test d'ingresso tarati oggettivamente in riferimento all'età.