

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO – SEDEGLIANO**  
**Scuola Secondaria di I<sup>a</sup> grado “G.Ungaretti” Coseano – Cisterna**  
**Classi III<sup>A</sup> - III<sup>B</sup>**

**Insegnante : Manuela Tersigni**

**a.s. 2020 / 2021**

OBIETTIVI SPECIFICI D'APPRENDIMENTO - TRAGUARDI DI COMPETENZA AL TERMINE DEL TRIENNIO

- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa
- Il gioco lo sport le regole il fair play
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

**Obiettivi formativi specifici**

**OB1** Riconosce le diverse capacità coordinative e condizionali motorie legate agli esercizi proposti- sa gestire la fatica in un impegno prolungato.

**OB2** Produce una sequenza di movimenti finalizzati.

**OB3** Attraverso il corpo esprime, in modo personale, la propria personalità.

**OB4** Riconosce i gesti arbitrari.

**OB5** Individua/attua le soluzioni più efficaci in situazioni di gioco.

**OB6** Conosce e rispetta le regole del gioco confrontandosi in modo competitivo ma leale- arbitra riconoscendo la gran parte delle situazioni, applica il regolamento in modo imparziale.

**OB7** Conosce gli effetti della pratica sportiva sulla salute e i principi di educazione alla salute. Riconosce e comportamenti di promozione di un sano stile di vita e di prevenzione.

Per quanto concerne gli obiettivi educativi e trasversali si fa riferimento alla programmazione del Consiglio di Classe.

L'osservazione iniziale e i risultati dei test d'ingresso hanno premesso di strutturare una programmazione educativo didattica composta da 3 unità d'apprendimento (U.A.)

- U.A. 1 Padronanza, percezione e rappresentazione del movimento
- U.A. 2 Sport per gioco
- U.A. 3 Movimento e salute

Le Unità di Apprendimento previste per l'intero anno potranno subire delle variazioni in alcune loro parti a causa degli adattamenti che sarà necessario apportare con l'avanzamento dei percorsi proposti. Gli obiettivi dell' U.A. 3 saranno affrontati seguendo in parallelo gli obiettivi condivisi trasversalmente con il programma di Scienze. Le attività proposte approfondiranno alcuni aspetti degli argomenti relativi alla pratica sportiva.

**U.A. 1 PADRONANZA, PERCEZIONE E RAPPRESENTAZIONE DEL MOVIMENTO**

La seguente U.A. fa riferimento ai seguenti **O.S.A.**:

- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo
- Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

**Obiettivi formativi specifici**

**OB1** Riconosce le diverse capacità coordinative e condizionali motorie legate agli esercizi proposti- sa gestire la fatica in un impegno prolungato.

**OB2** Produce una sequenza di movimenti finalizzati.

**OB3** Attraverso il corpo esprime, in modo personale, la propria personalità.

**OB7** Conosce gli effetti della pratica sportiva sulla salute e i principi di educazione alla salute. Riconosce e comportamenti di promozione di un sano stile di vita e di prevenzione.

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno ha consapevolezza della propria ed altrui corporeità, sa utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e all'evoluzione psicofisica</li> <li>- L'alunno utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali</li> <li>- L'alunno assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo</li> <li>- Le capacità coordinative, l'equilibrio, il ritmo nel movimento</li> <li>- Le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo</li> <li>- Il linguaggio specifico motorio sportivo</li> <li>- Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identifica i contenuti emotivi</li> <li>- Le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepire le sensazioni interne al proprio corpo, coordinarsi a livello globale nell'esecuzione di un circuito</li> <li>- Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</li> <li>- Mantenere la propria efficienza, essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento</li> <li>- Ipotezzare e gestire esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie</li> <li>- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza</li> <li>- Utilizzare l'espressione corporea mediante l'uso del corpo e degli attrezzi in forma individuale, a coppie, in gruppo anche in forma creativa</li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici di compagni e insegnanti, ideare e realizzare semplici sequenze motorie utilizzando basi ritmiche e/o musicali</li> </ul>

**CONTENUTI/ ATTIVITA'**

**Corpo libero**

- Esercizi di coordinazione e destrezza anche con piccoli attrezzi (funicella e palline depressurizzate)
- esercizi di resistenza
- esercizi di equilibrio statico dinamico ed in volo. Salti in varia forma
- esercizi mobilità articolare generale ed inter segmentaria

- esercizi di stretching
- esercizi di tonificazione muscolare
- andature e combinazioni con funicella

#### **Avviamento Atletica leggera**

- andature
- corse veloci e di resistenza
- salto in lungo
- avviamento corsa ad ostacoli
- getto del peso
- lancio del vortex

### **U.A. 2 SPORT PER GIOCO**

La seguente U.A. fa riferimento ai seguenti **O.S.A.**:

- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa
- Il gioco lo sport le regole il fair play
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

#### **Obiettivi formativi specifici**

**OB1** Riconosce le diverse capacità coordinative e condizionali motorie legate agli esercizi proposti- sa gestire la fatica in un impegno prolungato.

**OB2** Produce una sequenza di movimenti finalizzati.

**OB4** Riconosce i gesti arbitrali.

**OB5** Individua/attua le soluzioni più efficaci in situazioni di gioco.

**OB6** Conosce e rispetta le regole del gioco confrontandosi in modo competitivo ma leale- arbitra riconoscendo la gran parte delle situazioni, applica il regolamento in modo imparziale.

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche,rispettando regole e valori sportivi</li> <li>- L'alunno utilizza i linguaggi motori specifici,comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali</li> <li>- L'alunno assume i fondamentali comportamenti di sicurezza,prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi e le tecniche di miglioramento delle capacità motorie che condizionano la prestazione sportiva</li> <li>- I gesti fondamentali del gioco individuale e di squadra. Il concetto di strategia e tattica</li> <li>- Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</li> <li>- Il regolamento e i gesti arbitrali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire i diversi fondamentali di gioco</li> <li>- Negli sport con la palla controllarne le principali traiettorie. Adattarsi alle situazioni di gioco</li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici dei compagni,avversari,insegnanti,arbitri</li> </ul>

## CONTENUTI/ATTIVITA'

- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta ( esercizi di apprendimento della tecnica solo in forma individuale). Regolamento tecnico.
- Pallatamburello: colpo sottomano, rovescio a due mani, battuta. Gioco e regolamento tecnico.
- Pallacanestro: esercizi in forma individuale di apprendimento della tecnica del palleggio, passaggio (con utilizzo del muro), tiro.

### U.A. 3 MOVIMENTO E SALUTE

La seguente U.A. fa riferimento al seguente **O.S.A.**:

- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

#### Obiettivi formativi specifici

**OB7** Conosce gli effetti della pratica sportiva sulla salute e i principi di educazione alla salute. Riconosce e comportamenti di promozione di un sano stile di vita e di prevenzione.

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'alunno applica in modo autonomo ciò che ha imparato per salvaguardare il proprio benessere,rispettando criteri base di sicurezza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gli effetti benefici del movimento sui principali apparati</li><li>- Gli effetti delle dipendenze da fumo e da alcool e il doping</li><li>- Norme generali per la prevenzione da infortuni,per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantenere la propria efficienza,essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo. Applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento</li><li>- Curare la propria alimentazione e l'igiene personale per mantenere la propria efficienza</li></ul>

## CONTENUTI/ATTIVITA'

- Le Capacità motorie coordinative e condizionali
- I Sistemi Energetici
- Alimentazione e nutrizione
  - i principi nutritivi
  - la corretta alimentazione
  - alimentazione e sport
  - metabolismo basale e I.M.C.
- Contro le dipendenze (interdisciplinarietà con Ed. Civica)
  - doping metodi e classi di sostanze
  - le dipendenze (alcool, fumo, gioco)
- Orienteering: attività in ambiente naturale,lettura della mappa,utilizzazione della bussola ed orientamento spazio- temporale

### SCELTE ORGANIZZATIVE, METODOLOGICHE E STRUMENTALI

A seconda dell'attività proposta si utilizzeranno le seguenti metodologie: problem solving, scoperta guidata, ludico globale, analitica, deduttiva o induttiva.

Si utilizzeranno metodologie cognitivo - comportamentali al fine di sviluppare capacità di autovalutazione di fatti e situazioni.

Negli esercizi a corpo libero individuali l'esecuzione sarà assistita dall'insegnante. L'attività saranno proposte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Ampio spazio sarà dato ai percorsi variamente strutturati utilizzando tutti i materiali a disposizione (codificati e non). Verranno proposte alcune lezioni teoriche in

classe per approfondire alcune tematiche che verranno riportate su un quaderno che accompagnerà l'alunno/a nel triennio.

#### CRITERI ORIENTATIVI PER IL RECUPERO E LA VALORIZZAZIONE DEGLI ALUNNI/E

Recupero alunni in difficoltà

- motivare alla partecipazione attraverso semplificazione delle proposte operative
- valorizzare i traguardi individuali raggiunti

Valorizzazione

- collaborare nella gestione e organizzazione delle attività ( lezioni e tornei d'istituto)
- svolgere funzione di tutor nelle attività organizzate in piccoli gruppi

#### MODALITA' DI VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI E DELLE COMPETENZE

Gli alunni saranno valutati analizzando il personale processo di apprendimento (livelli di partenza, abilità, conoscenze e competenze raggiunte) e non attraverso il prodotto o prestazione raggiunta. Si utilizzeranno osservazioni sistematiche, prove pratiche e ove è possibile test o elaborati scritti, interrogazioni orali. La partecipazione a eventi sportivi organizzati dalla scuola sarà oggetto di valutazione ( giochi sportivi d'istituto, tornei fra classi parallele, giochi sportivi scolastici: corsa campestre e atletica su pista).

La valutazione delle competenze avverrà attraverso compiti di realtà che permetteranno la raccolta di osservazioni sistematiche. Per sollecitare la riflessione metacognitiva si utilizzeranno: autobiografie cognitive su domande guidate dall'insegnante e narrazione o rielaborazione verbale.

Saranno, inoltre, elementi di valutazione:

- partecipazione: interesse, motivazione, assunzione di ruoli, assunzione di incarichi.
- Impegno: continuità, disponibilità ad organizzare, esecuzione di compiti puntuale, parte teorica.
- capacità relazionali: atteggiamenti cooperativi e collaborativi, disponibilità all'inclusione di tutti, offrire il proprio apporto.
- Comportamento e rispetto regole: autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto del fair play, richiami e mancanze. Le mancanze del materiale occorrente verranno annotate dall'insegnante. Al raggiungimento della terza annotazione la famiglia riceverà una comunicazione scritta.

La valutazione delle competenze trasversali avverrà attraverso:

- compito di realtà inerente l'UA "Sport per gioco" che facendo riferimento agli obiettivi formativi ed alle abilità, conoscenze e competenze disciplinari riferite alla stessa valuterà anche le competenze trasversali sociali e civiche e spirito d'iniziativa e imprenditorialità.
- percorso interdisciplinare (educazione fisica – lingue straniere) coerente con la programmazione curricolare che promuova le competenze trasversali : imparare a imparare e comunicazione nelle lingue straniere.

Gli alunni/e certificati ai sensi delle leggi 104/92, 170/10 e B.E.S. saranno valutati secondo le indicazioni e i criteri stabiliti dal Consiglio di Classe nei rispettivi P.E.I. e P.D.P.

#### VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE TRASVERSALI

Per la valutazione saranno utilizzati gli indicatori condivisi nella programmazione del Consiglio di Classe.

##### LIVELLO DEGLI APPRENDIMENTI

**Livello base (voto in decimi 5 – 6):** alunni che hanno dimostrato di possedere sufficienti capacità motorie. Hanno raggiunto gli obiettivi previsti, partecipando con interesse alterno alle attività svolte. Si sono comportati in modo generalmente corretto nei confronti di compagni e insegnante anche se talvolta è stato necessario richiamare qualcuno a una maggiore responsabilità ed autocontrollo. Hanno complessivamente acquisito un controllo accettabile dell'atteggiamento in palestra. Livelli di competenza iniziale

**Livello intermedio (voto in decimi 7 - 8):** alunni che hanno dimostrato di possedere discrete o anche buone capacità motorie. Hanno raggiunto in modo soddisfacente gli obiettivi previsti; hanno preso parte alle attività svolte talvolta con un interesse ed una partecipazione settoriale. Hanno mantenuto un comportamento generalmente corretto, talvolta è stato necessario richiamare qualcuno ad una maggiore responsabilità ed autocontrollo. Livello di competenza intermedio.

**Livello avanzato (voto in decimi 9 – 10):** alunni che hanno dimostrato di possedere più che buone capacità motorie. Hanno raggiunto pienamente gli obiettivi previsti, partecipando in modo attivo e

cooperativo alle attività svolte; dimostrando interesse e voglia di sperimentare varie proposte legate ai molteplici aspetti della motricità. Si sono comportati in modo adeguato nei confronti dei compagni e hanno acquisito un buon controllo dell'atteggiamento in palestra. Livello di competenza intermedio e avanzato.