

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED.FISICA

ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO E SEDEGLIANO

Scuola secondaria di I^ grado “G.Ungaretti” Coseano-Cisterna

Classi I^A – I^B

Insegnante: Manuela Tersigni

a.s. 2021 / 2022

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 e il fair-play
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi formativi specifici

OB1 Individua le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti

OB2 Controlla il proprio corpo in situazioni variabili

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

OB4 Si coordina a livello globale nell’esecuzione di un gesto finalizzato al gioco

OB5 Conosce e rispetta le regole. Nel gioco si confronta in modo corretto

OB6 Conosce ed utilizza in modo corretto gli attrezzi, riconosce le situazioni di pericolo, sa individuare modalità di prevenzione

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

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

- U.A. 1 Lanciare, correre e saltare
- U.A.2 Imparo a giocare
- U.A. 3 Alla ricerca del benessere psicofisico

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. La scelta didattica della strutturazione di tre U.A. nasce dalla considerazione che in questo primo anno di attività si cercherà di sviluppare, globalmente, le capacità motorie coordinative e organico funzionali fornendo agli alunni/e un bagaglio di esperienze corporee motorie, per far crescere una competenza motoria che gli permetta di affrontare negli anni successivi un'attività più specifica al fine di avviare alla pratica sportiva.

U.A. 1 LANCIARE, CORRERE E SALTARE

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

Obiettivi formativi specifici

OB1 Individua le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti

OB2 Controlla il proprio corpo in situazioni variabili

OB 3 Attraverso il corpo esprime, in modo personale, la propria personalità

OB 6 Conosce e utilizza in modo corretto gli attrezzi, riconosce le situazioni di pericolo, sa individuare modalità di prevenzione

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> - l'alunno ha consapevolezza della propria e altrui corporeità, sa utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e all'evoluzione psicofisica - l'alunno utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali - l'alunno assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo - Le capacità coordinative, l'equilibrio, il ritmo nel movimento - Le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo - Il linguaggio specifico motorio sport - Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identifica i contenuti emotivi - Le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepire le sensazioni interne al proprio corpo - Coordinarsi a livello globale nell'esecuzione di un movimento - Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo - 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 - Saper assumere correttamente posizioni e compiere movimenti fondamentali - Utilizzare l'espressione corporea mediante l'uso del corpo e degli attrezzi in forma individuale, a coppie, in gruppo anche in forma creativa

		<ul style="list-style-type: none"> - Decodificare i linguaggi specifici di compagni e insegnanti, ideare e realizzare semplici sequenze motorie utilizzando basi ritmiche e/o musicali - Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza
--	--	--

CONTENUTI/ ATTIVITA'

Corpo libero

- Esercizi di coordinazione e destrezza
- Esercizi di equilibrio
- Esercizi di espressività corporea anche con utilizzo della musica
- Mobilità articolare
- Tonificazione muscolare

Funicella

- Saltelli con o senza rimbalzo a piedi pari
- Andature con la funicella
- Esercizi con utilizzo vario e fantasioso dell'attrezzo

Palline depressurizzate

- Attività di coordinazione oculo-manuale
- Esercizi di varia tipologia in forma individuale
- Esercitazioni con uso di una o più palline

Avviamento Atletica Leggera

- Avviamento al salto in lungo
- Lancio del vortex
- Corse di velocità e di resistenza
- Esercitazioni di pre-atletica
- Andature

U.A. 2 IMPARO A GIOCARE

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 gioco lo sport le regole e il fair play
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi formativi specifici

OB1 Individua le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti

OB2 Controlla il proprio corpo in situazioni variabili.

OB4 Si coordina a livello globale nell'esecuzione di un gesto finalizzato al gioco.

OB5 Conosce e rispetta le regole. Nel gioco si confronta in modo corretto.

OB6 Conosce e utilizza in modo corretto gli attrezzi, riconosce le situazioni di pericolo, sa individuare modalità di prevenzione

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- L'alunno fa emergere le proprie potenzialità sportive nel confronto con compagni, nel rispetto della collaborazione all'interno del gruppo	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzo efficace delle proprie capacità motorie- Gli schemi ritmici applicati al movimento- I principi e le tecniche di	<ul style="list-style-type: none">- Coordinarsi a livello globale nell'esecuzione di un gesto finalizzato- Compiere azioni nel più breve tempo possibile- Adattarsi alle

<ul style="list-style-type: none"> - L'alunno controlla il proprio corpo in situazioni finalizzate e non - L'alunno adotta comportamenti per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere 	<p>miglioramento delle capacità motorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - I gesti fondamentali del gioco individuale e di squadra 	<p>situazioni di gioco, decodificare i linguaggi specifici dei compagni, avversari, insegnanti, arbitri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati
--	---	---

CONTENUTI/ATTIVITA'

- Attività di coordinazione oculo-manuale
- Esercizi di varia tipologia in forma individuale
- Esercitazioni con uso di una o più palline depressurizzate
- Lanci e riprese con palle di diverse dimensioni e prese
- Lanci di precisione a una e a due mani su bersagli fissi
- Esercizi di destrezza e agilità
- Esercizi con l'ausilio di attrezzi codificati e non
- Esercizi di ritmo e di orientamento nello spazio con l'ausilio di piccoli attrezzi
- Pallavolo: solo esercizi di tecnica in forma individuale
- Pallatamburello

U.A. 3 ALLA RICERCA DEL BENESSERE PSICO-FISICO

La seguente U.A. fa riferimento al seguente OSA:

- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi formativi specifici

OB6 Conosce ed utilizza in modo corretto gli attrezzi, riconosce le situazioni di pericolo, sa individuare modalità di prevenzione

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- L'alunno applica ciò che ha imparato per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere relativo anche alla sicurezza	<ul style="list-style-type: none">- Le norme di sicurezza in palestra e fuori- La palestra e uso consapevole degli attrezzi- Le norme igieniche da osservare prima, durante e dopo le attività sportive	<ul style="list-style-type: none">- Rispettare le norme di sicurezza nelle attività sportive- Assumere posture corrette- Svolgere attività fisica nel rispetto dei principi che la regolano- Utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature

CONTENUTI/ATTIVITA'

- Conoscenza della palestra e dei suoi attrezzi :regole di comportamento
- I vocaboli dell'ed.fisica
- L'igiene personale: le regole da seguire prima, durante e dopo l'attività fisica
- Schema corporeo e schemi motori (consapevolezza del sé : interdisciplinarietà con Ed.Civica)
- La corretta alimentazione:cosa fa bene e cosa fa male al nostro organismo in crescita.

Percorsi ed attività per rendere l'alunno consapevole delle capacità che condizionano il movimento.

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 cognitive - comportamentali al fine di sviluppare capacità di autovalutazione di fatti e situazioni. Negli esercizi a corpo libero individuali, l'esecuzione sarà assistita dall'insegnante. Le attività saranno proposte in forma individuale, a coppie e in gruppo. Ampio spazio sarà dato all'aspetto ludico della disciplina e 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 con 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 e prestazione raggiunta. Si utilizzeranno osservazioni sistematiche, prove pratiche e dove è possibile, test o elaborati scritti, interrogazioni orali. La partecipazione ad 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 meta cognitiva, si utilizzeranno: autobiografie cognitive su domande guidate dall'insegnante e narrazione o rielaborazione verbale.

Saranno , inoltre, elemento di valutazione:

- partecipazione: interesse, motivazione,assunzione di ruoli,assunzione d'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 "Lanciare, correre e saltare" che facendo riferimento agli obiettivi formativi ed alle abilità, conoscenze e competenze disciplinari riferite alla stessa, valuterà anche le competenze trasversali sociali e civiche
- percorso interdisciplinare (educazione fisica – matematica e scienze – storia e geografia) coerente con la programmazione curricolare che promuova le competenze trasversali: imparare a imparare, sociali,civiche e di base in scienza e tecnologia

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 minimi 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. Livello di competenze base e 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 competenze 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 competenze avanzate.