

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – EDUCAZIONE FISICA
ISTITUTO COMPRESIVO di BASILIANO – SEDEGLIANO
Scuola Secondaria di I° grado “M.L. King” Sedegliano
Classi I° A/B/C
Insegnante: Rossi Federica
A.S. 2018/’19

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 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 e 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 premesso di strutturare una programmazione educativo didattica composta da 3 unità d’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 con 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.

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

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

Competenze

- *Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo*

INIZIALE: controlla azioni motorie in situazioni semplici, riconosce, guidato, le sue modificazioni fisiologiche.

BASE: ha consapevolezza della propria ed altrui corporeità sa utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e all’evoluzione psicofisica.

INTERMEDIO: utilizza azioni motorie in situazioni combinate e riconosce le modificazioni fisiologiche

- *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

INIZIALE: guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere

- *Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa*

INIZIALE: guidato utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato

BASE: utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali

INTERMEDIO: utilizza i linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale.

AVANZATO: padroneggia molteplici linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali.

Conoscenze

- Conoscere gli schemi motori di base ,anche combinati, e il loro utilizzo in ambito sportivo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico dinamico e in volo e il disequilibrio.
- Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.
- Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.
- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza.
- Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/ segnali e identificare i contenuti emotivi.
- Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.

Abilità

- Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione), progressivamente complesse. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio e disequilibrio.
- Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.
- Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (scemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.
- Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti morfologici anche rispetto all'età in evoluzione
- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza.
- 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.
- Utilizzare l'espressione corporea mediante l'uso del corpo e degli attrezzi in forma individuale, a coppie, in gruppo anche in forma creativa.
- Decodificare i linguaggi specifici di compagni e insegnanti ideare e realizzare semplici sequenze motorie utilizzando basi ritmiche e/o musicali.

CONTENUTI/ATTIVITA'

Corpo libero

- Esercizi di coordinazione e destrezza
- Esercizi di equilibrio
- Salti in varia forma (salti in basso da piani rialzati)
- Studio delle tecniche di capovolta rotolata avanti e in dietro sulla spalla
- elementi di acrosport e giocoleria

Funicella

- Saltelli con o senza rimbalzo a piedi pari
- andature con la funicella
- esercizi e giochi con la fune girante

Pedana elastica e cavallina

- battute a piedi pari e a un piede
- salto e volteggio divaricato e framezzo

Avviamento Atletica leggera

- avviamento salto in lungo
- lancio del vortex
- corse veloci (partenza dai blocchi), corse di resistenza.

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

- *Il gioco lo sport le regole e il fair play*

INIZIALE: nel gioco e nello sport conosciuti utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, collabora rispettando le regole principali.

BASE: nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi

- *Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e comunicativa*

Livelli di competenza: vedi UA 1

- *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

INIZIALE: guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere

Conoscenze

- Conoscere i gesti fondamentali di gioco e di sport individuali e di squadra.
- Conoscere il concetto di strategia e di tattica.
- Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.
- Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.
- Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.

Abilità

- Utilizzare le abilità motorie, adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.
- Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate.
- Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.
- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.
- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti.

CONTENUTI /ATTIVITA'

- lanci e riprese con palle di diverse dimensioni e pesi
- lanci di precisione a 1 e a due mani su bersagli fissi e in movimento
- 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
- giochi tradizionali (palla prigioniera ecc.)
- giochi pre sportivi (pallabase, pallameta, palla re ecc.)
- pallavolo 3 c 3
- pallamano 4 +1

U.A. 3 ALLA RICERCA DEL BENESSERE PSICOFISICO

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

- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi formativi specifici

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

Competenze

- *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

INIZIALE: guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere

BASE: assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere

Conoscenze

- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.
- Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale.
- Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.

Abilità

- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza.
- Nella salvaguardia della propria salute curare la propria alimentazione e l'igiene personale per mantenere la propria efficienza.
- Essere attivi fisicamente in molteplici contesti
- Essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

CONTENUTI / ATTIVITA'

- Conoscenza della palestra e dei suoi attrezzi: regole di comportamento

- L'igiene personale: le regole da seguire prima, durante e dopo l'attività fisica.
- La corretta alimentazione: cosa fa bene e cosa fa male al nostro organismo in crescita, la mia crescita: scheda personale con misure antropometriche.
- 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. L'attività saranno proposte in forma individuale, a coppie, 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 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 "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 e 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.