

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA EDUCAZIONE FISICA  
ISTITUTO COMPRESIVO di BASILIANO – SEDEGLIANO  
Scuola Secondaria di I° grado “M.L. King” Sedegliano  
Classi III^ A/B**

**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** 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**

- *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

AVANZATO: padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali e riconosce le modificazioni fisiologiche.

- *Linguaggi 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

- **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

INTERMEDIO applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere

AVANZATO applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica dell'attività motoria

### **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 (schemi 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 anche con piccoli attrezzi
- esercizi di opposizione e resistenza
- circuiti e percorsi.
- esercizi di equilibrio statico dinamico ed in volo. Salti in varia forma
- esercizi mobilità articolare generale ed inter segmentaria
- esercizi di stretching
- andature e combinazioni con funicella

#### **Avviamento Atletica leggera**

- andature
- partenza dai blocchi
- corse veloci e di resistenza
- staffetta: scambio del testimone
- salto in lungo – salto in alto
- avviamento corsa ad ostacoli
- getto del peso

### **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/attuа 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.

### Competenze

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

Livelli di competenza: vedi U.A.1

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

Livelli di competenza: vedi U.A. 1

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

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

AVANZATO: padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali e riconosce le modificazioni fisiologiche.

- *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

Livelli di competenza: vedi U.A.1

### 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 e arbitri

### CONTENUTI/ATTIVITA'

- Pallamano: palleggio, passaggio, tiro, arresto e cambio di direzione, tiro in elevazione. Gioco base 4+1. Regolamento tecnico
- Pallavolo: palleggio, bagher, schiacciata, muro, battuta. Gioco 6 c 6. Regolamento tecnico.
- Pallatamburello: colpo sottomano, rovescio a due mani, battuta. Gioco e regolamento tecnico.
- Pallacanestro: palleggio, principali passaggi, tiro, tiro in terzo tempo. Elementi tecnici: dai e vai, dai e cambia. Gioco 3 contro 3.

### 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

- *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

INTERMEDIO applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere

AVANZATO applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica dell'attività motoria

### 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 ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza
- 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'**

- Le Capacità motorie coordinative e condizionali
- Alimentazione e nutrizione
  - i principi nutritivi
  - la corretta alimentazione
  - alimentazione e sport
  - metabolismo basale e I.M.C.
- Contro le dipendenze
  - doping metodi e classi di sostanze
  - le dipendenze (alcol, fumo, gioco)

#### **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 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.