



ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO E SEDEGLIANO

Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di primo grado di
BASILIANO-COSEANO-FLAIBANO-MERETO DI TOMBA-SEDEGLIANO
sede: via Martiri della Libertà 19 - 33039 SEDEGLIANO (UD)
tel e fax 0432 916028 - C.F. 80007740303 - e-mail: udic819005@istruzione.it
udic819005@pec.istruzione.it - web: <http://www.icbasigliano-sedeigliano.gov.it/>
<http://www.icsedeigliano.it>

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "A. MISTRUZZI"

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA
Anno Scolastico: 2018/2019
Classi: 3^aA – 3^aB – 3^aC
Insegnante: ZANETTI LIDIA

PROGETTAZIONE DIDATTICA

L'attività didattica farà riferimento ai nuclei fondanti disciplinari secondo le indicazioni nazionali per il primo ciclo di istruzione, quali:

- **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:** essere consapevoli della propria e altrui corporeità e utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.
- **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:** utilizzare i linguaggi motori specifici, comunicativi e espressivi con soluzioni personali.
- **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:** risolvere problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi sia nel gioco che nello sport.
- **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:** assumere i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.

OBIETTIVI FORMATIVI DI APPRENDIMENTO

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

- OB1** Riconoscere le diverse capacità motorie (condizionali e coordinative) legate agli esercizi proposti.
- OB2** Saper gestire la fatica in un impegno prolungato.
- OB3** Produrre una sequenza di movimenti finalizzati.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- OB4** Attraverso il corpo esprimere, in modo personale, la propria personalità.
- OB5** Riconoscere i gesti arbitrali

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- OB6** Individuare le soluzioni più efficaci in situazioni di gioco.
- OB7** Partecipare in modo corretto a giochi di squadra e sapere applicare i gesti arbitrali.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- OB8** Conoscere gli effetti della pratica sportiva sulla salute.
- OB9** Riconoscere e attivare comportamenti di promozione a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Dopo l'osservazione iniziale e la conoscenza delle classi si è deciso di strutturare una progettazione educativa didattica composta da tre unità di apprendimento (**U.A. 1 padronanza, percezione e rappresentazione del movimento; U.A. 2 sport in gioco; U.A. 3 la salute e il benessere**). Le tre unità di apprendimento mireranno a portare tutti gli allievi alla ricerca della strutturazione-consolidamento dei propri schemi corporei e degli schemi motori di base analizzando e sviluppando ogni gesto, sia semplice sia complesso; si effettuerà un insegnamento progressivo e graduale dei giochi pre-sportivi e sportivi; le tre U.A. potranno subire variazioni per il fisiologico adattamento alle situazioni che si andranno a creare.

Per quanto riguarda gli obiettivi educativi e gli obiettivi trasversali si fa riferimento alla programmazione dei singoli consigli di classe.

U.A. 1 padronanza, percezione e rappresentazione del movimento

Obiettivi formativi

L'alunno:

- OB1** individua le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti.
- OB2** sa gestire la fatica in un impegno prolungato.
- OB4** attraverso il corpo esprime, in modo personale, la propria personalità.
- OB8** conosce gli effetti della pratica sportiva sulla salute.

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> • l'alunno ha consapevolezza della propria ed 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 sportivo • 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 circuito • 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. • ipotizzare e gestire esercitazioni che sviluppano le proprie capacità motorie. • ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza. • 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':

- esercizi di associazione di diversi schemi motori;
- esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo tramite l'utilizzo di vari attrezzi;
- esercizi per il miglioramento della resistenza attraverso corsa con variazione di ritmo, percorsi e circuiti eseguiti con o senza recupero;
- esercizi di mobilità articolare, anche con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi;
- esercizi per migliorare la destrezza e la precisione del gesto atletico e non;
- potenziamento muscolare con esercizi specifici per gli arti superiori, gli arti inferiori, il tronco ed esercizi a corpo libero con impegno globale;
- esercizi di corsa, salto, lancio con l'utilizzo di attrezzi diversi;
- esercizi specifici per la velocità di esecuzione sia dei gesti che della corsa;
- esercizi con variazione di ritmo;
- avviamento all'atletica leggera: andature, corse veloci con partenze dai blocchi, corse di resistenza, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex e della pallina, getto del peso con traslazione frontale.

U.A. 2 sport in gioco

Obiettivi formativi

L'alunno:

OB1 individua le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti.

OB2 sa gestire la fatica in un impegno prolungato.

OB3 produce una sequenza di movimenti finalizzati.

OB5 riconosce i gesti arbitrali.

OB7 partecipa in modo corretto a giochi di squadra e sa applicare i gesti arbitrali.

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> l'alunno nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi. 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"> i principi e le tecniche di miglioramento delle capacità motorie che condizionano la prestazione sportiva; i gesti fondamentali del gioco individuale e di squadra; il concetto di strategia e tattica; le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune; il regolamento e i gesti arbitrali. 	<ul style="list-style-type: none"> eseguire i diversi fondamentali di gioco; negli sport con la palla controllarne le principali traiettorie; adattarsi alle situazioni di gioco; svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune; decodificare i linguaggi specifici dei compagni, avversari, insegnanti, arbitri.

CONTENUTI / ATTIVITA':

- esercitazioni pratiche individuali, a coppie, a piccoli gruppi e a squadre sui fondamentali di: pallavolo, pallacanestro, palla tamburello,
- il regolamento e i gesti arbitrali di: pallavolo, pallacanestro, palla tamburello;
- giochi propedeutici a squadre;
- giochi di situazione;
- calcio a 5;
- tornei a classi parallele con esperienze di arbitraggio.

U.A. 3 la salute e il benessere

Obiettivi formativi

L'alunno:

OB8 conosce gli effetti della pratica sportiva sulla salute.

OB9 riconosce e attiva comportamenti di promozione a un sano stile di vita e alla prevenzione.

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

CONTENUTI / ATTIVITA':

- cenni sul sistema nervoso e il movimento;
- le capacità motorie: le capacità organico - muscolari (forza, velocità, resistenza, flessibilità) e le capacità coordinative (general, speciali, le fasi dell'apprendimento motorio);
- le abitudini alimentari: i nutrienti, la piramide alimentare, alimentazione e sport;
- le dipendenze e i loro effetti dannosi.

METODOLOGIA DI LAVORO

Per tutto il ciclo della Scuola Secondaria di primo grado si tenderà ad avviare gli alunni a comportamenti ed azioni tali da poter partecipare e lavorare in modo consapevole ed efficace, per cui s'insisterà sull'**ascolto**, sulla **concentrazione**, sulla **disponibilità** e sul **rispetto**.

Si seguirà un metodo operativo di facile apprendimento per ottenere l'attenzione e l'interesse da parte degli allievi; le spiegazioni degli esercizi saranno effettuate con termini tecnici semplici e facilmente comprensibili; si procederà a dimostrazione pratica degli esercizi per poi farli eseguire dagli alunni in modo individuale, a coppie, a piccoli gruppi, e a squadre e, in base all'attività proposta, si utilizzerà la metodologia del problem solving, la scoperta guidata, ludico globale, analitica, deduttiva o induttiva, (con spiegazioni pratiche e teoriche, visione di video e materiale multimediale). Gli esercizi potranno essere svolti sotto forma di percorsi, circuiti, staffette e gioco. Per quanto possibile si rispetterà la progressione dal semplice al difficile soprattutto negli interventi che si prefiggono l'ottimizzazione del gesto.

Le lezioni saranno svolte presso la palestra e, quando possibile, in ambiente naturale.

Si darà spazio a momenti didattici individuali sia per il recupero degli alunni in difficoltà (attraverso semplificazione delle proposte, valorizzazione dei successi ottenuti, mettendone in luce i punti di forza), sia per la valorizzazione degli alunni particolarmente motivati (attraverso il metodo del peer tutoring, la collaborazione alla gestione e organizzazione delle attività).

MODALITA' E CRITERI DI VALUTAZIONE

Le valutazioni saranno regolari e frequenti, orali, pratiche e di osservazione sistematica con parametri di riferimento, rivolte all'accertamento del personale processo di apprendimento: livelli di partenza, abilità, conoscenze e competenze raggiunte.

La valutazione sarà riferita a tutti gli alunni, anche quelli esonerati dalle attività pratiche, e si baserà anche sull'osservazione sistematica del livello di:

- **partecipazione**: interesse, motivazione, assunzione di ruoli, assunzione di incarichi;
- **impegno**: continuità, disponibilità ad organizzare, esecuzione di compiti puntuali;
- **capacità relazionali**: atteggiamenti cooperativi e collaborativi, disponibilità all'inclusione di tutti;
- **comportamento e rispetto delle regole**: autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto del fair-play.

Si precisa che le mancanze del materiale occorrente saranno annotate dall'insegnante e al raggiungimento della terza annotazione la famiglia riceverà una comunicazione scritta.

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.

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.

LIVELLO DEGLI APPRENDIMENTI

Si fa riferimento ai livelli presenti nel PTOF d'Istituto:

- **iniziale** (voto in decimi 5 – 6): l'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note;
- **base** (voto in decimi 6): l'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese;
- **intermedio** (voto in decimi 7 – 8): l'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite;
- **avanzato** (voto in decimi 9 – 10): l'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.