ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO e SEDEGLIANO

Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di primo grado di COSEANO–FLAIBANO–SEDEGLIANO sede: via Martiri della Libertà 19 – 33039 SEDEGLIANO (UD)

tel 0432 916028 fax 0432 915842– C.F. 80007740303 – e-mail: udic819005@istruzione.it

udic819005@pec.istruzione.it - web: http://www.icsedegliano.it

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE a.s. 2019/20

DISCIPLINA : Educazione Fisica

Classi Prime : 1°B, 1°C, 1°D – BASILIANO **Docente: COMUZZO FRANCESCO**

Numero di ore settimanali: 2

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	Conoscenze	Abilità
- l'alunno ha consapevolezza della propria e altrui corporeità, sa utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e all'evoluzione psicofisica.	- 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	- percepire le sensazioni interne al proprio corpo - .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
- l'alunno utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali.	- le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identifica i contenuti emotivi	- 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
- l'alunno assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.	- le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza	- 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
- 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	Conoscenze	Abilità
- l'alunno fa emergere le proprie potenzialità sportive nel confronto con compagni, nel rispetto della collaborazione all'interno del gruppo. - 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.	- utilizzo efficace delle proprie capacità motorie - gli schemi ritmici applicati al movimento - i principi e le tecniche di miglioramento delle capacità motorie - i gesti fondamentali del gioco individuale e di squadra	- coordinarsi a livello globale nell'esecuzione di un gesto finalizzato - compiere azioni nel più breve tempo possibile - adattarsi alle situazioni di gioco decodificare i linguaggi specifici dei compagni, avversari, insegnanti, arbitri - relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati

- 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, 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	Conoscenze	Abilità
- l'alunno applica ciò che ha imparato per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere relativo anche alla sicurezza.	- le norme di sicurezza in palestra e fuori - a palestra e uso consapevole degli attrezzi - le norme igieniche da osservare prima, durante e dopo le attività sportive	- 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

- ⑩ 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 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 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

- 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 indicazione 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.