

Programmazione per competenze disciplinari di Educazione Fisica - Classi Terze - I.C. "G.B. Grassi" A.S. 2019-2020

CONOSCENZE	ABILITÀ SPECIFICHE	NUCLEI	COMPETENZE	OBIETTIVI	
<p>Conoscenza del sistema cardio circolatorio e respiratorio a riposo ed in movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Capacità di generalizzazione e trasferimento delle abilità per la realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere e padroneggiare il proprio corpo 	<p>Al termine del primo anno della scuola secondaria di primo grado lo studente deve aver raggiunto i seguenti obiettivi:</p>	
<p>Conoscere i cambiamenti della preadolescenza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere nuove situazioni o situazioni improvvise. 	<p align="center">Risposta motoria e controllo del corpo nell'ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riadattare movimenti e sequenze apprese alle varie situazioni producendo risposte adeguate al contesto 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Imparare a gestire il proprio corpo e le proprie risorse in funzione dei singoli sport 	
<p>Conoscenza delle capacità condizionali e coordinative utilizzate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relazionare lo spazio tempo nella realizzazione del gesto tecnico nelle diverse situazioni ed in funzione delle diverse attività svolte ❖ Gestire le proprie risorse fisiche acquisite e naturali in un contesto sportivo 				<ul style="list-style-type: none"> ❖ Assumere atteggiamenti sportivi e corretti nei confronti di insegnanti e compagni
<p>Conoscenza della tecniche di espressione corporea</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture 		<p align="center">Espressività Motoria</p> <p align="center">Utilizzare aspetti comunicativi-relazionali del messaggio corporeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Adattarsi e condividere regole sociali e regolamenti di gioco armonizzandoli con la squadra
<p>Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento ❖ Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport 				<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sviluppare capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Elasticità
<p>Conoscere il linguaggio motorio specifico dei vari sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Decodificare gesti arbitrari in relazione all'applicazione di regole di gioco. 				<ul style="list-style-type: none"> ❖ Imparare ad usare il corpo come elemento comunicativo delle relazioni ❖ Migliorare la capacità di allenamento sportivo ❖ Utilizzare correttamente tecniche di conduzione del gioco ed arbitrari

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscenza delle regole e dei gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tattici e tecnici essenziali ❖ Conoscenza di modalità operative che valorizzavano la diversità di ciascuno nelle attività sportive ❖ Conoscere le regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco ❖ Realizzare strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra ❖ Applicare con correttezza il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo il ruolo di giudice o arbitri. ❖ Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non con autocontrollo e rispetto dell'altro sia in caso di vittoria che di sconfitta. 	Gioco sport	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Partecipare consapevolmente alle attività di gioco e di sport rispettandone regole e ruoli ❖ Socializzare creando comportamenti coretti e rispettosi dell'altro 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscere e creare un pensiero critico su: Dipendenze, Disturbi alimentari, Doping, bullismo, inclusione e differenze sociali. ❖ Utilizzare tecniche di intervento di primo soccorso ❖ Organizzare una partita di volley ❖ Giocare a baseball, basket, pallamano, palla rilanciata, palla avvelenata. ❖ Utilizzare in sicurezza la spalliera svedese ❖ Saper guidare una lezione di ed Fisica conoscendo gli elementi propedeutici che ne caratterizzano la propedeuticità, l'esecuzione degli esercizi e la modalità di gestione del gruppo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscenza delle regole di convivenza civile in contesti liberi strutturati ❖ Conoscenza degli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi (Anatomia e fisiologia) ❖ Conoscenza delle attività motorie in ambienti naturali e all'aperto ❖ Conoscenza di elementi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni fisico sportive. ❖ Gestire le proprie energie e distribuire correttamente lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. ❖ Saper disporre correttamente ed in ordine materiale sportivo ❖ Saper riconoscere e percepire i vantaggi dell'attività fisica svolta correttamente e praticare l'attività migliorando la propria efficienza fisica. ❖ Saper adottare comportamenti sicuri per se stesso e gli altri evitando situazioni di pericolo. 	Salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative lo stato di salute e benessere, sulla sicurezza e sulla prevenzione di infortuni ed in relazione ai corretti stili di vita. ❖ Sviluppare indipendentemente attività all'aperto cogliendo lo stato di benessere ad esse collegato 	

Metodologia

Le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico

Gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole attività.

A Secondo della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

- Metodo globale ed analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica.
- Spiegazione tecnico e scientifica durante l'attività con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento ed abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità ed i propri limiti.
- Lavori di gruppo per creare successioni ed esercizi e sviluppare autonomia operativa.

Verifiche e Valutazioni

Interrogazioni e prove scritte, test motori, prove pratiche, osservazioni durante lo svolgimento delle attività.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Premesso che nell'educazione fisica gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuati di altre materie, che le competenze apprese in altri ambienti esterni incidono in modo significativo sui livelli di partenza dei singoli ragazzi e che le capacità coordinative e condizionali sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguito al termine di ogni unità di apprendimento, l'acquisizione di nuove conoscenze e competenze, l'impegno e la partecipazione profusi.

- Valutazione trasparente sia nei fini che nella procedure
- Valutazione come sistematica verifica dell' "Effect Size" dell'attività didattica per eventuali aggiustamenti e correzioni nonché personalizzazioni
- Valutazione come stimolo al massimo sviluppo della personalità (Valutazione Formativa)
- Valutazione come confronto tra risultati ottenuti e risultati attesi, tenendo conto dei livelli di partenza (Valutazione Sommativa)
- Valutazione/misurazione dell'eventuale distanza degli apprendimenti ottenuti dagli alunni dagli standard di riferimento (Valutazione Comparativa)
- Valutazione come incentivo ai processi metacognitivi e un realistico concetto del sé in funzione delle future scelte (Valutazione Orientativa)

Il professore di educazione Fisica della Scuola Secondaria dell'I.C. "G.B. Grassi", A. S. 2018/2019

Prof. Marco Damiani