

Programmazione didattica di **EDUCAZIONE FISICA**

Anno scolastico 2015/16

Finalità

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. In particolare, lo «stare bene con se stessi» richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza. Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive. Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace. La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi. L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni. Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale. L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali. Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e «incontri». L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza. L'esperienza motoria deve connotarsi come «vissuto positivo», mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Scuola Secondaria di Primo Grado

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi di apprendimento al termine della Scuola Secondaria di Primo Grado

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

Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.

Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

Sapersi orientare nell'ambiente naturale/artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.

Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.

Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

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

Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e parte-cipare in forma propositiva alle scelte della squadra.

Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.

Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

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.

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.

Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

Programma Classi Prime

SITUAZIONE DI PARTENZA

Per individuare il grado di sviluppo psicomotorio di partenza di ogni allievo verranno utilizzate lezioni introduttive che, attraverso la somministrazione di test motori (batteria test Eurofit, circuiti di destrezza e agilità CONI, ecc.) e questionari, informazioni dalla scuola di provenienza e osservazioni libere, saranno finalizzate alla raccolta di informazioni e dati sulle capacità motorie individuali.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)

- 1) Consolidamento delle capacità coordinative.
 - Utilizzare schemi motori di base con sufficiente disinvoltura.
 - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo,...)
- 2) Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
 - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
 - Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- 3) Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport individuali e di squadra (specie quelli realizzabili a livello scolastico).
 - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
 - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di teoria e arbitraggio.
- 4) L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.
 - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
 - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

LABORATORI E ATTIVITÀ PARTICOLARI

Organizzazione di gare di atletica fase d'Istituto.

Preparazione alle Miniolimpiadi.

Realizzazione di tornei di Classe e di Istituto relativi ad alcuni sport di squadra.

METODOLOGIA

Si adotterà una metodologia di tipo funzionale che tenda non solo a sviluppare prestazioni e conoscenze, ma che soprattutto miri a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno; per questo sarà importante proporre diverse esperienze motorie, affinché anche gli allievi più svantaggiati possano aumentare la loro disponibilità motoria, per essere così in grado di esprimere liberamente le proprie attitudini. Il metodo sarà il più possibile individualizzato allo scopo di poter valutare lo sviluppo e la differenziazione delle tendenze personali di ogni allievo. Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto a seconda delle necessità dando massima importanza alle esperienze ludiche, proponendo gradualmente anche situazioni di cooperative learning e peer teaching. Le attività si svolgeranno individualmente, a coppie, a gruppi, nel rispetto della gradualità e della polivalenza. Il lavoro si svolgerà in palestra, allo stadio comunale e negli spazi del cortile scolastico, idonei alle diverse attività.

STRUMENTI

Palestra

Materiale didattico sportivo

LIM

Spazi e campi esterni

Stadio comunale

VALUTAZIONE

Si eseguiranno periodiche valutazioni formative per verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissati; se questi non fossero raggiunti si interverrà con attività di recupero e/o con modifiche parziali del programma.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PREVISTE

1 - Sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative.

L'alunno attraverso esercitazioni variate, esecuzioni di circuiti e percorsi di destrezza e l'utilizzo di diversi materiali didattici, prende maggiore conoscenza della propria motricità.

Contenuti:

Giochi di cooperazione
Circuiti
Percorsi
Giochi con palloni di diverse dimensioni e peso
Esercizi di coordinazione inter-segmentaria
Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

2 - L'alfabeto del movimento.

L'alunno acquisisce la terminologia specifica relativa al movimento, in modo da poter descrivere e riconoscere i gesti base (UdA trasversale a tutte le altre UdA).

Contenuti:

Lezioni con l'utilizzo del libro di testo e della LIM
Lezioni teoriche in situazione di gioco

3 - Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali.

L'alunno attraverso la ripetizione periodica di una serie di test di valutazione motoria diviene consapevole delle variazioni delle prestazioni nelle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare).

Contenuti:

Test motori
Analisi e elaborazione dei test
Esercitazioni a intensità crescente di forza e resistenza

4 - Dai giochi tradizionali al gioco-sport, dal gioco individuale al gioco di squadra: Palla avvelenata, palla prigioniera, palla rilanciata, dodgeball, ecc., basket, pallavolo, calcio, tennis, baseball.

L'alunno attraverso le proposte di giochi tradizionali comprende il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra e il rispetto delle regole, le affinità tra i giochi stessi e gli sport moderni.

Contenuti:

Giochi propedeutici ai vari sport
Principali fondamentali individuali e di squadra degli sport proposti

5 - Atletica: Lanciare ed afferrare, camminare, correre e saltare, equilibrio statico e dinamico.

L'alunno acquisisce gli elementi essenziali per realizzare un movimento efficace, controllando il proprio corpo in relazione anche allo spazio e al tempo.

Contenuti:

Esperienze di corsa, lanci e salti, in palestra, cortile e pista di atletica

6 - Ginnastica artistica:

Contenuti:

Capovolta, ruota, verticale e posizioni statiche

Programma Classi Seconde

SITUAZIONE DI PARTENZA

Per individuare il grado di sviluppo psicomotorio di ogni allievo verranno comparati i dati già in possesso, con quelli raccolti durante le lezioni introduttive, attraverso la somministrazione di test standardizzati Eurofit, questionari conoscitivi e osservazioni libere.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)

- 1) Consolidamento delle capacità coordinative.
 - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione...)
- 2) Sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
 - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
 - Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- 3) Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport individuali e di squadra (specie quelli realizzabili a livello scolastico).
 - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
 - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di teoria e arbitraggio.
- 4) L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.
 - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
 - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- 5) Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
 - Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo.

LABORATORI E ATTIVITÀ PARTICOLARI

Organizzazione di gare di atletica fase d'Istituto.

Preparazione alle Miniolimpiadi.

Realizzazione di tornei di Classe e di Istituto relativi ad alcuni sport di squadra.

METODOLOGIA

Si adoterà una metodologia di tipo funzionale che tenda non solo a sviluppare prestazioni e conoscenze, ma che soprattutto miri a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno; per questo sarà importante proporre diverse esperienze motorie, affinché anche gli allievi più svantaggiati possano aumentare la loro disponibilità motoria, per essere così in grado di esprimere liberamente le proprie attitudini. Il metodo sarà il più possibile individualizzato allo scopo di poter valutare lo sviluppo e la differenziazione delle tendenze personali di ogni allievo. Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto a seconda delle necessità e proponendo diverse situazioni di cooperative learning e di peer teaching. Le attività si svolgeranno individualmente, a coppie, a gruppi, nel rispetto della gradualità e della polivalenza. Il lavoro si svolgerà in palestra, allo stadio comunale e in altri spazi idonei alle diverse attività.

STRUMENTI

Palestra

Materiale didattico sportivo

LIM

Spazi e campi esterni

Stadio comunale

VALUTAZIONE

Si eseguiranno periodiche valutazioni formative per verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissati; se questi non fossero raggiunti si interverrà con attività di recupero e/o con modifiche parziali del programma.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PREVISTE

1 - Sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative.

L'alunno attraverso esercitazioni variate, esecuzioni di circuiti e percorsi di destrezza e l'utilizzo di diversi materiali didattici, prende maggiore conoscenza della propria motricità.

Contenuti:

Giochi di cooperazione
Circuiti
Percorsi
Giochi con palloni di diverse dimensioni e peso
Esercizi di coordinazione inter-segmentaria
Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

2 - L'alfabeto del movimento.

L'alunno acquisisce la terminologia specifica relativa al movimento, in modo da poter descrivere e riconoscere i gesti base (UdA trasversale a tutte le altre UdA).

Contenuti:

Lezioni con l'utilizzo del libro di testo e della LIM
Lezioni teoriche in situazione di gioco

3 - Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali.

L'alunno attraverso la ripetizione periodica di una serie di test di valutazione motoria diviene consapevole delle variazioni delle prestazioni nelle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare).

Contenuti:

Test motori
Analisi e elaborazione dei test
Esercitazioni a intensità crescente di forza e resistenza

4 - Dai giochi tradizionali al gioco-sport, dal gioco individuale al gioco di squadra: Palla avvelenata, palla prigioniera, palla rilanciata, dodgeball, ecc., basket, pallavolo, calcio, tennis, baseball.

L'alunno attraverso le proposte di giochi tradizionali comprende il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra e il rispetto delle regole, le affinità tra i giochi stessi e gli sport moderni.

Contenuti:

Giochi propedeutici ai vari sport
Principali fondamentali individuali e di squadra degli sport proposti
Principali segni arbitrali degli sport proposti

5 - Atletica: Lanciare ed afferrare, camminare, correre e saltare, equilibrio statico e dinamico.

L'alunno acquisisce gli elementi essenziali per realizzare un movimento efficace, controllando il proprio corpo in relazione anche allo spazio e al tempo.

Contenuti:

Esperienze di corsa, lanci e salti, in palestra, cortile e pista di atletica

6 - Ginnastica artistica:

Contenuti:

Capovolta, ruota, verticale e posizioni statiche
Salita al quadro svedese

Programma Classi Terze

SITUAZIONE DI PARTENZA

Per individuare il grado di sviluppo psicomotorio di ogni allievo verranno comparati i dati già in possesso, con quelli raccolti durante le lezioni introduttive, attraverso la somministrazione di test standardizzati Eurofit, questionari conoscitivi e osservazioni libere.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)

- 1) Consolidamento delle capacità coordinative.
 - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.
 - Utilizzare le abilità prese in situazioni diverse. Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.
- 2) Sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
 - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
 - Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- 3) Tecniche e tattiche dei giochi sportivi. I gesti arbitrari in diverse discipline sportive.
 - Rispettare le regole di un gioco di squadra (Pallavolo, Basket, Hit ball, Calcio, etc.)
 - Svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
 - Utilizzare le conoscenze tecniche per arbitrare una partita degli sport praticati.
- 4) L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.
 - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le individualità.
 - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- 5) Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola e in ambienti esterni.
 - Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

LABORATORI E ATTIVITÀ PARTICOLARI

Organizzazione di gare di atletica fase d'Istituto.

Preparazione e partecipazione alle Miniolimpiadi.

Realizzazione di tornei di Classe e di Istituto relativi ad alcuni sport di squadra.

METODOLOGIA

Si adatterà una metodologia di tipo funzionale che tenda non solo a sviluppare prestazioni e conoscenze, ma che soprattutto miri a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno; per questo sarà importante proporre diverse esperienze motorie, affinché anche gli allievi più svantaggiati possano aumentare la loro disponibilità motoria, per essere così in grado di esprimere liberamente le proprie attitudini. Il metodo sarà il più possibile individualizzato allo scopo di poter valutare lo sviluppo e la differenziazione delle tendenze personali di ogni allievo. Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto a seconda delle necessità e proponendo diverse situazioni di cooperative learning e di peer teaching. Le attività si svolgeranno individualmente, a coppie, a gruppi, nel rispetto della gradualità e della polivalenza. Il lavoro si svolgerà in palestra, allo stadio comunale e in altri spazi idonei alle diverse attività.

STRUMENTI

Palestra

Materiale didattico sportivo

LIM

Spazi e campi esterni

Stadio comunale

VALUTAZIONE

Si eseguiranno periodiche valutazioni formative per verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissati; se questi non fossero raggiunti si interverrà con attività di recupero e/o con modifiche parziali del programma.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PREVISTE

1 – Consolidamento delle abilità motorie.

L'alunno attraverso esercitazioni variate, esecuzioni di circuiti e percorsi di destrezza e l'utilizzo di diversi materiali didattici, consolida la propria motricità e la utilizza in situazioni variabili.

Contenuti:

Giochi di cooperazione
Circuiti
Percorsi
Giochi con palloni di diverse dimensioni e peso
Esercizi di coordinazione inter-segmentaria
Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

2 - L'alfabeto del movimento.

L'alunno acquisisce la terminologia specifica relativa al movimento, in modo da poter descrivere e riconoscere i gesti base (UdA trasversale a tutte le altre UdA).

Contenuti:

Lezioni con l'utilizzo del libro di testo e della LIM
Lezioni teoriche in situazione di gioco

3 - Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali

L'alunno attraverso la ripetizione periodica di una serie di test di valutazione motoria diviene consapevole delle variazioni delle prestazioni nelle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare).

Contenuti:

Test motori
Analisi e elaborazione dei test
Esercitazioni a intensità crescente di forza e resistenza

4 – Sport di squadra: basket, pallavolo, calcio, baseball.

L'alunno attraverso proposte graduali comprende il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra e il rispetto delle regole.

Contenuti:

Giochi propedeutici ai vari sport
Principali fondamentali individuali e di squadra degli sport proposti
Principali segni arbitrali degli sport proposti

5 – Atletica: corsa veloce e staffette, salto in lungo e in alto, corsa di resistenza, lancio del vortex.

L'alunno acquisisce gli elementi essenziali per realizzare un movimento efficace, controllando il proprio corpo in relazione anche allo spazio e al tempo.

Contenuti:

Esperienze di corsa, lanci e salti, in palestra, cortile e pista di atletica

6 – Ginnastica artistica:

Contenuti:

Capovolta, ruota, verticale e posizioni statiche
Salita al quadro svedese