

PROGRAMMAZIONE EDUCAZIONE FISICA anno scolastico 2021-2022

classe 1 media

Indicatori:

- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.
- Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.
- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.
- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Criteri di valutazione:

La valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- dei risultati ottenuti
- dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni.
- della conoscenza dei contenuti proposti e riscontrabili anche nel lavoro svolto in DAD

Modalità e tipologie di verifica:

Verranno attuate verifiche:

- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante le lezioni)
- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (prove pratiche, prove strutturate e semi-strutturate)

Obiettivi/traguardi formativi didattici

Indicatori	Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti
1) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> -Essere consapevole delle proprie capacità coordinative e delle possibilità del proprio corpo nel muoversi nello spazio -- Saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali secondo il proprio sviluppo fisico -Sapersi orientare nell'ambiente naturale ed artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere lo schema corporeo e gli schemi motori di base e le proprie capacità fisiche -Conoscere il corpo umano (scheletro, muscoli) -Conoscere l'ambiente naturale ed artificiale - Conosce le caratteristiche e le forme di uso di piccoli 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare le proprie capacità coordinative e condizionali adattando gli schemi motori di base a situazioni variate - Saper applicare le regole dell'Orienteering in una gara -Saper impiegare correttamente gli attrezzi necessari all'attività salvaguardando la propria e altrui sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> -Attività di orientamento nello spazio e di percezione dei ritmi esecutivi. -Attività varie con uso globale e segmentario del proprio corpo. -Percorsi e circuiti. - Camminare correre saltare, arrampicarsi, rotolare strisciare lanciare afferrare. - Esercitazioni ed attività svolte al miglioramento della forza velocità resistenza e mobilità. - Esercitazioni orienteering
2)Il gioco lo sport, le regole ed il fair-play	<ul style="list-style-type: none"> -Saper realizzare gesti tecnici e tattici relativi ad alcune specialità e giochi sportivi -Sapersi relazionare positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali -Praticare attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere le regole delle varie discipline sportive e le modalità di relazione -Conoscere i fondamentali, alcuni principi tattici e le strategie di gioco e di sport individuali e di squadra -Conoscere i valori dello sport e il decalogo del fair play -Conoscere i gesti arbitrali in diverse discipline 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare le tecniche individuali e di squadra e le tattiche nelle varie discipline sportive -Applicare le regole di comportamento in situazioni di gioco nel rispetto dell'altro -Praticare i valori sportivi (fair- play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole -Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati -Gestisce in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta 	<ul style="list-style-type: none"> -Esercitazioni riguardanti sport individuali e di squadra (pallavolo, pallacanestro, badminton, tennis tavolo, atletica, calcio) -Tornei interni di Istituto -Sport in ambiente naturale: orienteering, hiking, trekking M.Bike, Nordic Walking

<p>3) Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<p>-Rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Applicare a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita ed alla prevenzione</p>	<p>-Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica ed alcuni elementi di pronto soccorso.</p> <p>-Conoscere i principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale applicati all'attività sportiva</p> <p>-Conoscere i test motori e le loro caratteristiche (validità, obiettività)</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione delle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool)</p> <p>-Conosce le regole del codice della strada</p>	<p>-Saper assumere comportamenti funzionali per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti</p> <p>-Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'esercizio fisico, l'igiene personale e l'alimentazione</p> <p>-Saper eseguire e misurare correttamente i test scelti ed effettuati per migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali</p> <p>-Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e altrui sicurezza</p> <p>- Assumere e riconoscere le corrette e scorrette posture su se stesso e su altri</p> <p>-Praticare con assiduità attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici</p>	<p>-Esercitazione con i piccoli attrezzi</p> <p>-Esercizi a corpo libero</p> <p>-Esercizi a carico naturale</p> <p>-Esercizi per migliorare le capacità coordinative e condizionali Metodi continui metodi interrotti da pause circuit training</p> <p>-Esercizi di rilassamento muscolare</p> <p>-Esercizi di educazione posturale yoga e pilates</p> <p>-Esercitazioni con percorsi strutturati per il pedone</p> <p>-Test motori</p>
---	--	--	--	---

<p>4) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</p>	<p>-Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>-Conoscere semplici tecniche di espressione corporea. -Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo</p>	<p>-Saper utilizzare il movimento per rappresentare idee, stati di animo e storie mediante gestualità e posture. -Utilizzare azioni di movimento in modo originale e creativo -Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</p>	<p>-Rappresentazione di idee, stati di animo mediante gestualità e posture -Realizzazione di semplici coreografie su base musicale -Arbitrare una partita -Giocare una partita</p>
---	--	--	--	--

<p>Descrittori per la verifica delle capacità condizionali.</p>	<p>4 - Si rifiuta di svolgere l'attività proposta 5 - Inizia l'attività, ma non la porta a termine 6 - Esegue l'attività richiesta con qualche interruzione 7 - Esegue l'attività richiesta senza interruzioni 8 - Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto 9-10 - Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione</p>
<p>Descrittori per la verifica delle capacità coordinative</p>	<p>4 - Si rifiuta di svolgere l'esercizio 5 - Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio 6 - Esegue anche se in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio 7 - Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione 8 - Esegue tutto l'esercizio in modo corretto 9 - Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido 10 - Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali con elaborazione degli schemi motori in forma personalizzata e originali</p>

Descrittori per la verifica dei giochi di squadra, le regole e il fair play	<p>4 - Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio 5 - Non sa eseguire i fondamentali 6 - Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso 7 - Esegue i fondamentali con qualche imprecisione 8 - Esegue correttamente i fondamentali 9 - Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco 10 - Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco mettendo in atto collaborazione e autocontrollo. Esalta i principi del fair play e più in generale, il rispetto del contesto (arbitro, avversari, compagni, luoghi e cose).</p>
Descrittori per la verifica del linguaggio del corpo	<p>4- durante le attività motorie si rifiuta di svolgere l'esercizio 5- durante le attività motorie si esprime secondo tecniche di base non appropriate 6- durante le attività motorie si esprime secondo tecniche di base sufficientemente appropriate 7- durante le attività motorie si esprime secondo appropriate tecniche di base. 8- durante le attività motorie applica le tecniche appropriate comunicando il proprio pensiero con chiarezza. Partecipando ad alcuni sport decodifica i gesti arbitrali e si esprime in modo appropriato 9-10 durante le attività motorie applica le tecniche appropriate comunicando il proprio pensiero con chiarezza ed in modo preciso. Partecipando ad alcuni sport decodifica i gesti arbitrali e si esprime spesso in modo appropriato</p>
Descrittori per la verifica salute e benessere prevenzione e sicurezza	<p>4-5 non assume comportamenti adeguati riguardo alla prevenzione e alla salute 6 -non sempre assume comportamenti adeguati riguardo alla prevenzione e alla salute 7- conosce ma non sempre assume comportamenti adeguati riguardo alla prevenzione e alla salute 8- assume comportamenti abbastanza adeguati riguardo alla prevenzione e alla salute 9-10 applica comportamenti idonei – funzionali riguardo alla prevenzione e alla salute e la sicurezza in vari ambienti</p>

Docente: PACIFICI GIUSEPPINA

Li: 22/10/2021

Giuseppina Pacifici