

EDUCAZIONE FISICA Prof.ssa Volonterio e Prof. Di Girolamo a.s. 2023 - 2024

Traguardi formativi del primo anno

Traguardi per le competenze (al termine della scuola secondaria di primo grado).

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che 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 sé 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.

Abilità - Obiettivi di apprendimento	Conoscenze - Contenuti	Metodologia didattica Attività
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>□ Consolidare le funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) ed essere consapevoli dei loro cambiamenti come conseguenza dell'esercizio fisico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo...) 	<p>Le proposte didattiche seguiranno il criterio della progressione per difficoltà (dal più facile al più difficile); l'attività sarà di tipo misto: partendo da un approccio globale si passerà a momenti analitici per cercare di arrivare ad una precisione anche di tipo tecnico. Il lavoro sarà</p>

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti elaborando semplici coreografie o sequenze di movimento.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.

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

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni più o meno facili di esecuzione (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo) per risolvere in forma creativa un determinato problema motorio.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Conoscere e applicare le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
- Conoscere le norme igieniche, l'importanza di un abbigliamento adeguato alle circostanze, di

- 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 sportivo secondo i parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra, sportivi e non sportivi.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere le funzioni di giuria e arbitraggio.
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali e di mantenimento di uno stato di salute ottimale.

individuale, a coppie o a gruppi, si utilizzeranno circuiti e, per quanto possibile, l'ambiente esterno. Si cercherà di privilegiare l'utilizzo di situazioni – problema, la ricerca autonoma di soluzioni e verrà data priorità educativa ai giochi di squadra.

Si terrà conto delle differenze psicologiche e morfo funzionali tra i due sessi e quindi ci sarà un adeguamento degli itinerari didattici alle caratterizzazioni individuali.

Le lezioni saranno guidate, ma ci sarà spazio per gli interventi, per i suggerimenti, per i momenti spontanei purché non siano motivo di disturbo, ma di approfondimento.

Sono previsti momenti di riflessione e verbalizzazione per permettere agli alunni di elaborare, a livello

dormire un numero di ore adeguate, di vivere una vita attiva e di non abusare di medicinali.

- 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.
- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa con quella estetica.
- Sperimentare piani di lavoro personalizzati.
- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione- benessere.
- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente sia in gruppo.

concettuale, quanto appreso durante l'esperienza motoria; particolare attenzione verrà posta "all'errore" visto come momento di rettifica, di revisione e non come situazione frustrante.

Parte della lezione a rotazione sarà gestita dagli studenti, (si inizia in classe prima con la gestione della fase di riscaldamento e stretching, classi seconde ideazione e proposta ai compagni di un circuito, classi terze arbitraggio dei giochi di squadra).

L'apprendimento e la condivisione delle regole saranno indotti durante tutte le occasioni di giochi motori e sportivi (individuali e/o di squadra), inoltre i momenti di competizione verranno anche utilizzati come sintesi e verifica di conoscenze ed abilità acquisite ed applicate.

- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità, posture, individualmente, a coppie, in gruppo.

Descrittori livelli di apprendimento

Conoscenze	Valutazione	Abilità	Valutazione	Competenze	Valutazione
Ampie ed approfondite, risponde in modo pertinente, sa stabilire collegamenti interdisciplinari.	10	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo anche originale. L'impegno è volitivo, determinato, altamente produttivo.	10	Applica tecniche di gioco in modo molto efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Ottimo
Adeguate, risponde in modo corretto e molto approfondito.	9	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo efficace. L'impegno è determinato e molto produttivo.	9	Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto, manifesta alti livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Distinto
Adeguate e risposte pertinenti ed approfondite.	8	Padroneggia abilità con sicurezza e precisione. L'impegno è costante e sempre produttivo.	8	Esprime un buon livello tecnico, si muove in modo sicuro ed efficace, ha buoni livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Buono

Adeguate e risposte pertinenti e discretamente approfondite.	7	Padroneggia abilità in modo autonomo. L'impegno è sempre costante.	7	Esprime un discreto livello tecnico, si muove in modo sicuro ma non sempre efficace, ha discreti livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Discreto
Essenziali e superficiali.	6	Padroneggia semplici abilità. L'impegno è superficiale.	6	Utilizza schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate.	Sufficiente
Scarse ed imprecise e risposte non del tutto adeguate.	5	Non sempre padroneggia semplici abilità. L'impegno è saltuario.	5	Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Mediocre
Molto scarse e risposte non pertinenti alla domanda.	4	Possiede abilità in modo parziale. L'impegno è scarso.	4	Elevate difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Insufficiente