

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

Traguardi formativi del terzo anno

Traguardi per le competenze

- 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 d'apprendimento	Conoscenze - Contenuti	Metodologia didattica Attività
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche 	<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</p>

- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e 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 partecipare 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.

in esperienze di vita quotidiana.

- Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.
- Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.
- Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.
- Gestire un proprio programma di allenamento.

ad una precisione anche di tipo tecnico. Il lavoro sarà individuale, a coppie 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

- 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,

- Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Arbitrare una partita degli sport praticati.
- Impostare, a turno, una tattica di squadra.
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita comportamenti equilibrati dal

elaborare, a livello 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.

alcool).	<p>punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale. 	
----------	---	--

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 e 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