

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVO

## DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

La programmazione didattica di educazione fisica è concordata da tutti gli insegnanti con impostazione triennale ed i contenuti e le proposte variano nel corso del triennio secondo le capacità morfo-fisiologiche degli alunni e per le caratteristiche di sequenzialità/gradualità peculiari degli obiettivi.

Gli obiettivi trasversali del percorso di Educazione alla Salute verranno perseguiti attraverso i contributi specifici della disciplina (progetto cuore, cura ed igiene personale, prevenzione paramorfismi, doping) e dalla partecipazione ai progetti interdisciplinari dei Consigli di Classe. Le attività curriculari comprendono eventi agonistici tra alunni della stessa sede di scuola media ed anche tra sedi diverse (corsa campestre, gare di atletica leggera e di nuoto) e sono supportate nel pomeriggio, da aree elettive e dai gruppi sportivi scolastici .

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite ad attuando il movimento in situazione.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un</p>	<p>Abilità relative all'area socio-affettiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cooperazione</li> <li>• rispetto reciproco</li> <li>• comprensione e tolleranza</li> <li>• incoraggiamento</li> <li>• riconoscimento delle proprie difficoltà/ abilità impegno.</li> </ul> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità e espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza,</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>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.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair- play</p>

<p>sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>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.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglior amento delle prestazioni.</p> <p>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.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>
---	---	--

## **METODO E MEZZI**

Gli obiettivi programmati si raggiungeranno attraverso esercitazioni pratiche sia individuali che di gruppo ed utilizzando tutte le attrezzature disponibili; si prevede anche la possibilità di richiedere l'eventuale consulenza di esperti.

Le proposte saranno graduali ed adatte al livello raggiunto dalla classe: con le classi prime si introdurranno gli argomenti richiedendo esecuzioni semplificate da eseguire principalmente con il metodo globale; con le classi seconde le esecuzioni richiederanno una maggiore precisione e si inseriranno momenti di analisi e di scomposizione del movimento; con le classi terze "il fare" si dovrebbe tradurre in "saper fare" e la prestazione motoria, conosciuta ed analizzata, verrà completata dalla sua motivazione.

Si consolideranno gli effetti funzionali delle diverse tecniche; si richiederà di saper gestire autonomamente alcuni momenti della lezione (es. arbitraggi).

Naturalmente questa suddivisione sarà suscettibile di anticipi o di ritardi in relazione alla risposta operativa degli alunni ed alla sovrapposizione oraria con altre classi in palestra.

Si favoriranno le soluzioni personali ricercando un'a partecipazione attiva e cosciente di tutti gli alunni, concretizzata, ove possibile, da collegamenti interdisciplinari.

## **VALUTAZIONE**

La valutazione di ogni alunno sarà effettuata controllando i livelli raggiunti, tenendo conto delle reali possibilità di ciascuno e soprattutto dell'impegno dimostrato.

I dati per la conoscenza obiettiva delle capacità individuali saranno ricavati tramite tests di facile impiego, capaci di dare indicazioni attendibili.

Questi tests saranno soprattutto proposti, all'interno delle varie unità didattiche, sotto forma di attività generale e non come momento di valutazione vera e propria per evitare effetti di transfert negativo o positivo.

Le prove saranno ripetute nel corso del triennio per verificare i progressi od eventualmente predisporre il recupero