

ISTITUTO COMPRENSIVO “ FEDERICO II ” - JESI

SCUOLA SECONDARIA

PIANIFICAZIONE DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

OBIETTIVI FORMATIVI DELLA DISCIPLINA:

- 1) **Contribuire alla formazione e allo sviluppo della personalità e dell'identità dell'alunno:**
 - promuovere la conoscenza, la consapevolezza e la capacità di gestione delle proprie potenzialità;
 - favorire la scoperta di attitudini personali;
 - promuovere l'acquisizione di una corretta cultura motoria, sportiva e del tempo libero.
- 2) **Contribuire allo sviluppo della capacità di stabilire rapporti interpersonali di collaborazione e di rispetto:**
 - favorire la cooperazione durante le attività motorie e sportive;
 - favorire il rispetto delle regole riferite sia alla disciplina che all'ambito scolastico e al vivere civile;
 - stimolare una corretta partecipazione alle attività svolte.

APPROCCIO METODOLOGICO:

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso, che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere, per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali
- con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendi-

mento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Verranno inoltre utilizzate strategie di apprendimento per imitazione, ripetizione esercizi per condizionamento, esercitazioni, guida fisica (assistenza).

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Per favorire la miglior comprensione di ogni gesto, sia semplice che complesso, si utilizzerà principalmente il "metodo globale", supportato in alcuni casi da interventi analitici allo scopo di acquisire le giuste tecniche.

Verrà stimolata l'iniziativa e l'espressione individuale, sempre nel rispetto delle regole, finalizzandola alla riuscita delle attività di gruppo.

Per la parte teorica si ricorrerà ad appunti, video e fotocopie.

CRITERI E METODI DI VALUTAZIONE:

Nella valutazione si riassumeranno e si classificheranno i risultati conseguiti da ciascun alunno, relativamente agli obiettivi prefissati, sempre tenendo conto del livello di partenza, delle capacità individuali e del processo di crescita di ognuno, dell'impegno dimostrato, dell'interesse e della partecipazione alle attività proposte, nonché del comportamento in termini di sportività. Gli alunni saranno resi partecipi della valutazione e sarà favorita l'autovalutazione per rendere i ragazzi consapevoli delle loro risorse e dei loro limiti.

Le verifiche saranno periodiche e sistematiche e consisteranno in:

- osservazioni sistematiche
- questionari
- autovalutazione
- verifiche a gruppi
- verifiche individuali

Per gli alunni esonerati per periodi lunghi dalle attività pratiche, le valutazioni saranno di carattere orale o scritto su argomenti del programma e/o su temi di particolare interesse in campo motorio e sportivo. Gli alunni saranno tenuti ad intervenire alle lezioni svolgendo attività di arbitraggio, segnapunti o assistenza, in base alle necessità.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA, ELENCO UDA, ATTIVITÀ E METODI PARTICOLARI:

Gli obiettivi specifici di apprendimento sono identici per il triennio, con comportamenti che presentano, di anno in anno una crescente e graduale richiesta di maturità. In particolare nelle classi prime si richiede l'acquisizione di capacità motorie in senso generale, mentre nella classe successiva gli esercizi saranno più specificatamente indirizzati verso l'acquisizione del gesto sportivo (atletica, ginnastica generale e attrezzistica, fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi). Per le classi terze gli ambiti sono simili, ma si richiede il raggiungimento di conoscenze e abilità più complesse.

U.D.A.	Presi dal curriculum di istituto	Conoscenze	Abilità	Contenuti/ attività	Competenze
<p>n.1</p> <p>LE CAPACITA' CONDIZIONALI (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Il corpo e le funzioni senso-percettive 	<p>Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento.</p> <p>Riconoscere gli andamenti del ritmo.</p> <p>Informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali.</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 utilizzare il ritmo e le informazioni sensoriali.</p> <p>Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) e realizzare propri piani di lavoro (3° anno).</p>	<p>Prove di ingresso e test ripetuti durante l'anno scolastico.</p> <p>Sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali (Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità articolare).</p> <p>Circuiti di potenziamento.</p> <p>Rilevazione della frequenza cardiaca a riposo e dopo uno sforzo.</p> <p>Giochi di resistenza, forza, ritmo, velocità, ecc.</p> <p>Corsa aerobica e resistenza allo sforzo misto, circuit-training.</p> <p>Salto della cavallina.</p> <p>Salto in lungo.</p> <p>Esercizi di potenziamento e mobilità ai grandi attrezzi.</p> <p>Esercizi con carichi naturali e piccoli sovraccarichi quali palle mediche, piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi per la rapidità.</p> <p>Percorsi e staffette.</p>	<p>HA LA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA E ALTRUI CORPOREITA' E UTILIZZA LE ABILITA' MOTORIE ADATTANDOLE ALLE DIVERSE SITUAZIONI E ALLA EVOLUZIONE PSICOFISICA.</p>
<p>n.2</p> <p>LE CAPACITA' COORDINATIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Il movimento del corpo e la sua 	<p>Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate.</p>	<p>Consolidare gli schemi motori di base e saperli utilizzare in situazioni</p>	<p>Esercizi di coordinazione generale attraverso giochi, percorsi e circuiti, con l'im-</p>	<p>CONTROLLA MOVIMENTI RIFERITI A SE</p>

<p>(schemi motori, equilibrio, orientamento)</p>	<p>relazione con lo spazio e il tempo</p>	<p>Conoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni. Conoscere le abilità motorie nei giochi di squadra. Riconoscere il ruolo del ritmo in ogni azione individuale e collettiva (3°anno).</p>	<p>dinamiche diverse, al fine di risolvere un determinato problema motorio, anche in forma nuova e originale. Utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse (3° anno).</p>	<p>piego di ogni genere di piccolo attrezzo, anche di fortuna, cercando di utilizzare sempre la forma ludica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Esercizi con piccoli attrezzi e alla trave. Esercizi di arrampicata Giocoleria. Giochi di movimento. Le specialità dell’atletica leggera. Giochi sportivi in cui la coordinazione del gesto diventa essenziale per la realizzazione del compito (Badminton, Pallavolo. Basket ecc)</p>	<p>STESSI E ALL’AMBIENTE, PER RISOLVERE UN COMPITO MOTORIO</p>
<p>n.3 ESPRESSIVITA’ CORPOREA</p>	<p>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa -percettiva</p>	<p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea. Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo. Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative (3° anno).</p>	<p>Utilizzare l’espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante l’utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa, individualmente, a coppie, in gruppo, con fini comunicativi. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnante e arbitri. Reinventare la funzione</p>	<p>Ideare nuovi esercizi individualmente, in coppia o in gruppo (anche con musica). Mimare situazioni, esprimere stati d’animo propri o di altri. Rappresentare e presentare le proprie abilità agli altri. I gesti arbitrari dei giochi e delle discipline praticate.</p>	<p>UTILIZZA I LINGUAGGI MOTORI SPECIFICI, COMUNICATIVI ED ESPRESSIVI CON SOLUZIONI PERSONALI.</p>

			degli oggetti (scoprire diversi utilizzi, diverse gestualità).		
n. 4 “ DAL GIOCO ALLO SPORT”	<ul style="list-style-type: none"> Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 	<p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere il concetto di strategia e di tattica.</p> <p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione, al fine di raggiungere un obiettivo comune.</p> <p>Conoscere le regole del fair-play.</p> <p>Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali (3° anno).</p>	<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</p> <p>Gestire al meglio le proprie abilità tecniche e partecipare attivamente alla scelta delle tattiche (3° anno).</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati, mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la “sconfitta”.</p>	<p>Conoscere e praticare giochi e sport vari, individuali e di squadra.</p> <p>Reinventare alcuni giochi adattandoli all'ambiente e agli attrezzi presenti.</p> <p>Esercizi e giochi propedeutici all'acquisizione delle tecniche e tattiche di vari giochi sportivi.</p> <p>Partite a formazione e a campi ridotti.</p> <p>I doveri e le regole che deve rispettare uno sportivo durante le gare.</p>	NEL GIOCO E NELLO SPORT RISOLVE PROBLEMI MOTORI APPLICANDO TECNICHE E TATTICHE, RISPETTANDO REGOLE E VALORI SPORTIVI.
n. 5 “SICUREZZA E	<ul style="list-style-type: none"> Sicurezza e prevenzione, salute e 	<p>Conoscere le norme fondamentali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e</p>	<p>Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente che in gruppo,</p>	<p>Norme di sicurezza personale. Informazione sugli attrezzi sportivi e sui pericoli derivanti da un uso improprio</p>	ASSUME I FON-

<p>PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p>	<p>benessere</p>	<p>alcuni elementi di primo soccorso. Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool) e sui loro effetti negativi (3° anno). Conoscere i principali paramorfismi dell'età scolare. Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>	<p>mettendo in atto comportamenti funzionali alla sicurezza, nei vari ambienti di vita. Saper applicare alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale. Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute (tecniche di riscaldamento, di defaticamento, metodiche di allenamento). Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse.</p>	<p>prio. Primo soccorso. Esercitazioni per conoscere ed applicare le norme di sicurezza, ad esempio prove di evacuazione. Cenni sull'efficienza fisica e tutela della salute. Cenni sull'alimentazione dello sportivo (2°anno). La prevenzione dei paramorfismi (2°anno). Le sostanze proibite (3° anno). Elementi di fisiologia applicata all'esercizio fisico e verifica sul campo di alcune funzioni fisiologiche (es. effetti del movimento sul sistema cardio-circolatorio). Conversazioni sui risultati dei test motori finalizzate alla presa di coscienza da parte di ciascun alunno delle proprie capacità e dei propri limiti, individuando le personali potenzialità e attitudini. Percorsi in ambiente naturale, giochi di orienteering. Corsa campestre. Escursione in MTB: Oasi di Ripa Bianca (1°anno), Luoghi cittadini della Memoria (3°anno).</p>	<p>DAMENTALI COMPORTAMENTI DI SICUREZZA, PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE PER IL PROPRIO BENESSERE</p>
---	-------------------------	---	--	--	---

Obiettivi minimi di apprendimento per il triennio

- Avere consapevolezza del proprio corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo.
- Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo in forma individuale, a coppie e in gruppo.
- Saper decodificare i gesti dei compagni, avversari e i gesti arbitrali in situazioni di gioco e di sport.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.
- Padroneggiare le capacità di coordinamento, adattandoli alle situazioni richieste dal gioco.
- Partecipare, in forma propositiva, alle scelte di gioco e mettere in atto comportamenti collaborativi.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento degli sport e le regole del Fair Play.
- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando le proprie e le altrui sicurezze.
- 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 e di sostanze che inducono dipendenza.

Jesi 20 /11/2014

I Docenti di Educazione Fisica