



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
LUIGI GALVANI
MILANO**

**PIANO DI LAVORO ANNUALE DISCIPLINARE
EDUCAZIONE FISICA**

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO

A.S. 2023 / 2024

CLASSI PRIME SEZ. A – B – D– E

DOCENTI: Prof.ssa Ilaria Sanseviero; Prof.ssa Marina Silvano

CARATTERISTICHE DELLE CLASSI

Le classi prime presentano un livello generale, dal punto di vista motorio, abbastanza adeguato all'età. Dalle osservazioni iniziali si presentano nel loro insieme eterogenee di livello medio. Possiedono regolari esperienze motorie e una conoscenza e padronanza del proprio corpo ancora in via di consolidamento. La maggior parte degli alunni si dimostra disponibile all'apprendimento e motivata alle attività pratiche proposte. I rapporti tra compagni risultano generalmente corretti.

LINEE GUIDA

Si individuano sei competenze motorie; ogni competenza motoria (abilità e conoscenze contestualizzate) è declinata con obiettivi di apprendimento (conoscenze e abilità) che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze ed acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri), e metacognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona.

Per ogni competenza, si definisce lo standard di apprendimento (una soglia accettabile per determinare il possesso di una competenza) e i livelli di possesso della competenza (esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza); vengono individuati:

Iniziale (livello 1 parziale-basilare – 6) possiede - si avvicina al livello stabilito;

Intermedio (livello 2 adeguato – 7/8) supera - possiede il livello stabilito;

Avanzato/esperto (livello 3 eccellente – 9/10) eccelle - supera il livello stabilito.

Per non rischiare di rendere la valutazione soggettiva è risultato necessario descrivere con un verbo lo standard declinandolo all'infinito come un "sapere e saper fare" e i livelli come descrittori dell'azione del soggetto: sa, applica, rispetta.

| Competenze | Obiettivi d'apprendimento | Standard di apprendimento | Livelli di competenza |
|---|---|---|--|
| Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale | <u>Conoscenze:</u> Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento; Riconoscere i ritmi; Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali; Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza. <u>Abilità:</u> Saper controllare il movimento dei segmenti corporei; Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie; Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria; Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) | Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive | LIVELLO 3 Padroneggia varie situazioni e combina stimoli percettivi per migliorare la propria efficienza LIVELLO 2 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni LIVELLO 1 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate |
| Coordinazione, schemi motori, equilibrio e orientamento | <u>Conoscenze:</u> Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni <u>Abilità:</u> Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni (da semplici a complesse) di accoppiamento, differenziazione, combinazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione; Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni | Controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio | LIVELLO 3 Padroneggia movimenti complessi con risposte personali LIVELLO 2 Controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse LIVELLO 1 Controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici |
| Espressività corporea | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione <u>Abilità:</u> Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo; Utilizzare in forma espressiva, creativa originale il proprio corpo e gli oggetti. | Essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti | LIVELLO 3 Sa utilizzare ed interpretare in situazioni concrete o astratte, utilizzando più elementi espressivi LIVELLO 2 Sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica LIVELLO 1 Sa esprimere semplici sensazioni attraverso le tecniche acquisite |
| Il gioco, lo sport, le regole e il fair play <i>Aspetti relazionali e cognitivi</i> | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole ed i gesti arbitrari più importanti dei giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali; Conoscere modalità operative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive; Conoscere regole del fair play <u>Abilità:</u> Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo; Svolgere funzioni di arbitraggio; Relazionarsi positivamente con comportamenti corretti e collaborativi; | Conoscere e applicare regole, tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali | LIVELLO 3 Conosce le regole di più sport mostrando più abilità tecniche e tattiche con stile sportivo LIVELLO 2 Conosce le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play LIVELLO 1 Conosce le regole principali e le tecniche di base dei giochi |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Gestire al meglio le proprie abilità tecniche e partecipare attivamente alle scelte delle tattiche | | praticati e guidato applica il fair play |
| Sicurezza e prevenzione, salute e benessere <i>Corretti stili di vita</i> | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole della convivenza civile in contesti liberi e strutturati; Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi e i principi della corretta alimentazione; Applica comportamenti che tutelano la sicurezza personale. <u>Abilità:</u> Condividere, rispettare e utilizzare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive; Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici e alimentari per il mantenimento della salute; Garantisce la sicurezza personale e degli altri. | Essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute | LIVELLO 3 Sa adattare per sé e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita LIVELLO 2 Sa mettere in pratica norme e regole del fair play per il proprio benessere psico-fisico LIVELLO 1 Sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività |
| Ambiente naturale | <u>Conoscenze:</u> Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali <u>Abilità:</u> Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie | Adattare il proprio comportamento in relazione a differenti ambienti naturali | LIVELLO 3 Sa adattare comportamenti motori specifici ai diversi ambienti LIVELLO 2 Interagisce e sperimenta con vari ambienti LIVELLO 1 Interagisce con i diversi ambienti attraverso esperienze guidate |

Relativamente all'area AFFETTIVO RELAZIONALE, si individuano inoltre i seguenti obiettivi formativi:

- **CAPACITA' RELAZIONALI:** Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto; capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili.

- **PARTECIPAZIONE:** Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi.

- **COMPORAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE:** Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, nel portare il materiale, rispetto del regolamento scolastico.

- **IMPEGNO:** Continuità, esecuzione puntuale ed accurata di compiti, disponibilità ad organizzare attività, accuratezza nel realizzare la parte teorica.

OBIETTIVI FORMATIVI SOCIO-COMPORTAMENTALI

- **L'IDENTITA' E L'AUTONOMIA: SCELTE PERSONALI E ASSUNZIONE di RESPONSABILITA'**
Scoprire delle attitudini motorie personali maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (autovalutazione). Imparare ad interagire con i coetanei (è il miglior modo per conoscere e per conoscersi) e con gli adulti (sviluppa un corretto meccanismo di emulazione-contrapposizione che gli consente di distinguere tra modelli corretti e negativi).

- **LA CONVIVENZA CIVILE: COESISTERE, CONDIVIDERE. ESSERE CORRESPONSABILI**
Possedere la consapevolezza d'essere titolare di diritti, ma anche d'essere soggetto a doveri nell'ambito della convivenza civile.

STRATEGIE DIDATTICHE ALUNNI DSA / BES

| OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO | OBIETTIVI TRASVERSALI |
|--|---|
| Coordinazione e ritmo a livello della mano Coordinazione oculo-manuale Elasticità e mobilità a livello dell'arto superiore Consapevolezza delle parti del corpo | Consapevolezza dei propri movimenti Continuità e ritmicità della scrittura Condivisione di esperienze emotive con i compagni e l'insegnante |

Le strategie didattiche e metodologiche da attivare saranno quelle di aiutare a organizzare e pianificare le proprie azioni in base a degli obiettivi prefissati, rispettando i suoi tempi e valorizzando le sue potenzialità. Si cercherà di creare un ambiente d'apprendimento incentrato sull'azione, l'esplorazione e il contatto con gli oggetti in una dimensione ludica: in questo modo gli alunni prendono coscienza del proprio corpo, comunicano, si esprimono e si mettono alla prova, sviluppando sicurezza emotiva e autonomia. Attraverso una didattica inclusiva si possono raggiungere significativi risultati d'apprendimento, che non sono solo quelli specifici dell'ambito motorio-sportivo ma che coinvolgono anche:

- La gestione della motricità individuale
- Il controllo delle emozioni
- L'apprendimento di nuove abilità
- La risoluzione dei problemi
- Lo sviluppo della cooperazione e della competizione sana.

Si introdurranno delle attività ludico-sportive che diano a ognuno la possibilità di avere successo, organizzando esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi e inserendo discipline sportive di situazione come il badminton, il go-back (se presente l'attrezzatura), la pallavolo, altre discipline sportive individuali come l'atletica leggera.

OBIETTIVI MINIMI

| | |
|--|---|
| <p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p><i>Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare gli schemi motori di base, combinati tra loro in forma semplice e poi in forma simultanea (correre, afferrare, lanciare, ecc); - Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi delle azioni motorie; - Riconoscere il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. - Mostrare interesse per la disciplina; - Partecipazione adeguata alle attività pratiche; - Impegno in base alle capacità motorie proprie e di partenza; - Assumere un comportamento rispettoso verso il docente, i compagni, l'attrezzatura della palestra. |
| <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali |
| <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Partecipare ad attività di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri; - Conoscere alcune regole fondamentali di sport di squadra; - Eseguire alcuni fondamentali individuali delle discipline sportive svolte. |
| <p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita; - Assumere un comportamento sicuro e corretto durante la lezione, durante gli spostamenti classe-palestra e durante le prove di evacuazione. |

VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche svolte tramite prove pratiche individuali e collettive, personalizzate se opportuno, sono riferite agli obiettivi, analizzate in termini di prestazioni e osservazioni.

Si adottano le seguenti modalità:

- verifiche oggettive con misurazione delle prestazioni;
- colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite;
- osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali);
- osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole, miglioramento rispetto al livello di partenza;
- osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la VALUTAZIONE DIAGNOSTICA quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali, comportamenti metacognitivi.

Per la VALUTAZIONE FORMATIVA si procede quindi all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti relazionali, metacognitivi e cognitivi e attraverso l'analisi delle sue prestazioni, si comunicano le informazioni sul processo di apprendimento e di maturazione così raccolte agli allievi e alle famiglie per fornire loro elementi di orientamento verso il successo formativo; queste stesse informazioni consentono di confermare o di correggere le linee della progettazione e di intraprendere in itinere attività di recupero, di consolidamento e di potenziamento a favore dei discenti.

Per la VALUTAZIONE SOMMATIVA, espressa in decimi, viene considerato il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento, anche in relazione alla situazione iniziale e ai percorsi formativi di ciascun allievo.

EDUCAZIONE CIVICA Verrà svolta un'unità didattica sul tema del Fair play, nell'ambito della tematica cittadinanza e costituzione. Verranno dedicate almeno tre ore nel corso del primo/secondo quadrimestre (a scelta del docente).

CONTENUTI

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1 – GLI SCHEMI MOTORI DI BASE E LE CAPACITA' MOTORIE

| | |
|-----------------------------|--|
| Apprendimento da promuovere | Riscoprire gli schemi motori di base e le proprie capacità motorie |
| Compito unitario | Eeguire prove per la valutazione delle capacità di Forza, Velocità, Resistenza, Coordinazione e/o flessibilità della catena cinetica posteriore |
| Obiettivi formativi | Riconoscere le caratteristiche di esecuzione delle prove, le capacità misurate, le modalità di esecuzione |
| Attività | Prove di forza rapida degli arti inferiori: salto in lungo da fermo Prove di forza degli arti superiori: getto peso/palla medica da 1kg a due mani spinta all'altezza del petto da seduti Test di velocità: corsa 30 mt. o test navetta 50 mt. Test di resistenza aerobica: Test Leger Prove di coordinazione/destrezza: Circuit training / Test "sit and reach" |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività Spiegazione teorica Dimostrazione pratica Esecuzione individuale Piccoli attrezzi codificati, metro e cronometro |
| Tempi | Settembre / Novembre |
| Verifiche | - Comparazione dei risultati con le tabelle di valutazione predisposte dai docenti di Scienze Motorie della scuola e creazione delle fasce di livello - Confronto dei risultati - Osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2 – SPERIMENTARE COME CAMBIA IL CORPO IN MOVIMENTO, CAPACITA' CONDIZIONALI

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Sperimentare i cambiamenti fisici e fisiologici del proprio corpo nel passaggio da una situazione di riposo ad una di movimento; interpretare l'allenamento come mezzo efficace per il miglioramento della salute dinamica |
| Compito unitario | Eseguire attività di avviamento organico prima dell'impegno motorio e comprenderne l'importanza. Eseguire attività miranti al miglioramento delle capacità motorie condizionali, in particolare la corsa di resistenza e la forza rapida dei principali gruppi muscolari. Approfondire la conoscenza degli apparati locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio in relazione all'esercizio fisico |
| Obiettivi formativi | Eseguire gli esercizi analitici richiesti con consapevolezza, sapendo dosare il carico nel tempo e rispettando le modalità di esecuzione. |
| Attività | Esercizi di mobilità ed allungamento delle varie catene muscolari secondo il metodo "stretching" e secondo il metodo "dinamico attivo". Corsa di resistenza Circuit Training di potenziamento generale |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività, spiegazione teorica, dimostrazione pratica, metodo "stretching", metodo "dinamico attivo", metodo continuato e metodo intervallato per la cap. di resistenza (potenza aerobica) Esecuzione individuale misurata Lavoro in gruppo Ambiente palestra, piccoli attrezzi codificati, cronometro |
| Tempi | Ottobre / Dicembre |
| Verifiche | - confronto dei risultati nelle ripetizioni delle prove - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi - verifiche oggettive con misurazione e creazione di fasce di livello - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3 – PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' COORDINATIVE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Utilizzare le proprie capacità in condizioni di esecuzione complesse (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione e trasformazione) |
| Compito unitario | Migliorare la coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria |
| Obiettivi formativi | Orientarsi e occupare lo spazio in modo razionale e utile; eseguire i movimenti in sequenze ritmiche; esprimere soluzioni motorie adeguate in situazioni di equilibrio precario |
| Attività | Esercizi a corpo libero, staffette, percorsi, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, lanci e prese, orienteering, discipline sportive |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Es. individuali, percorso, circuit training Palla di pallavolo, di pallacanestro, Vortex |
| Tempi | Da ottobre e durante tutto l'intero anno |
| Verifiche | - Osservazione diretta e sistematica dei gesti motori |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4 – COOPERARE NEI GIOCHI DI SQUADRA E IL FAIR PLAY

| | |
|-----------------------------|--|
| Apprendimento da promuovere | Giocare costruttivamente con gli altri in una attività sportiva di squadra |
| Compito unitario | Applicare tecniche e tattiche adatte al contesto. Comprendere il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra, il rispetto delle regole, mettere in atto atteggiamenti idonei; la comunicazione assertiva; il ruolo del capitano. |
| Obiettivi formativi | Modificare le proprie azioni in rapporto a quelle degli altri compagni. Conoscere le regole del fair play; rispettare i compagni, l'avversario e l'arbitro. |
| Attività | Giochi propedeutici e cooperativi. Giochi Sportivi: fondamentali individuali di Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro semplificato, Calcio a 5, Rugby semplificato. |

| | |
|--------------------|--|
| | Esercizi di orientamento spazio-temporale rispetto agli altri, allo spazio e al gioco |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Lavoro individuale Campo di pallavolo, di Pallacanestro, di pallamano Campo da calcio a 5 Piccoli attrezzi codificati (palle e palloni di varie dimensioni) |
| Tempi | I vari giochi saranno ripartiti durante tutto l'anno scolastico, privilegiando quelli maggiormente motivanti ed interessanti per gli alunni |
| Verifiche | - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione - valutazione in itinere per accertare la conformità dei singoli prodotti comunicativi allo standard richiesto. - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5 – SALUTE E BENESSERE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Curare la propria persona e conoscere i principi di prevenzione e tutela della salute |
| Compito unitario | Saper svolgere autonomamente l'avviamento motorio |
| Obiettivi formativi | Conoscere i benefici di una pratica motoria sistematica |
| Attività | Nozioni di igiene e corpo umano; alimentazione corretta |
| Metodi e strumenti | Metodo deduttivo e induttivo Utilizzo di tecnologie multimediali (lim, immagini, fotocopie e possibili incontri con esperti) |
| Tempi | Aprile/Maggio (sicurezza/igiene/benefici attività motoria tutto l'anno) |
| Verifiche | Osservazione diretta e sistematica delle conoscenze acquisite/autovalutazioni |

Nel caso in cui si dovesse fare ricorso alla didattica a distanza, verranno trattati e approfonditi argomenti teorici inerenti i temi proposti nella programmazione annuale.

LE DOCENTI

PROF. SSA ILARIA SANSEVIERO

PROF. SSA MARINA SILVANO



**ISTITUTO COMPRESIVO STATALE
LUIGI GALVANI
MILANO**

**PIANO DI LAVORO ANNUALE DISCIPLINARE
EDUCAZIONE FISICA**

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO

A.S. 2023 / 2024

CLASSI SECONDE SEZ. A – B – C – D – F – G

DOCENTI: Prof.ssa Ilaria Sanseviero; Prof.ssa Marina Silvano

CARATTERISTICHE DELLE CLASSI

Il livello generale dal punto di vista motorio è in evoluzione positiva rispetto al precedente anno scolastico. Risulta necessario rendere il lavoro del gruppo più costante, produttivo e collaborativo. I rapporti tra compagni sono generalmente corretti. La maggior parte degli alunni si dimostra disponibile all'apprendimento e motivati alle attività pratiche proposte.

LINEE GUIDA

Si individuano sei competenze motorie; ogni competenza motoria (abilità e conoscenze contestualizzate) è declinata con obiettivi di apprendimento (conoscenze e abilità) che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze ed acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri), e metacognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona.

Per ogni competenza si definisce lo standard di apprendimento (una soglia accettabile per determinare il possesso di una competenza) e i livelli di possesso della competenza (esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza); vengono individuati:

Iniziale (livello 1 parziale-basilare – 6) possiede - si avvicina al livello stabilito,

Intermedio (livello 2 adeguato – 7/8) supera - possiede il livello stabilito,

Avanzato/esperto (livello 3 eccellente – 9/10) eccelle - supera il livello stabilito.

Per non rischiare di rendere la valutazione soggettiva è risultato necessario descrivere con un verbo lo standard declinandolo all'infinito come un "sapere e saper fare" e i livelli come descrittori dell'azione del soggetto: sa, applica, rispetta.

| Competenze | Obiettivi d'apprendimento | Standard di apprendimento | Livelli di competenza |
|---|---|---|---|
| Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale | <u>Conoscenze:</u> Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento; Riconoscere i ritmi; Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali; Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza. <u>Abilità:</u> Saper controllare il movimento dei segmenti corporei; Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie; Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria; Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) | Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive | LIVELLO 3 Padroneggia varie situazioni e combina stimoli percettivi per migliorare la propria efficienza LIVELLO 2 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni LIVELLO 1 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate |
| Coordinazione, schemi motori, equilibrio e orientamento | <u>Conoscenze:</u> Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni. <u>Abilità:</u> Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni (da semplici a complesse) di accoppiamento, differenziazione, combinazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione; Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. | Controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio | LIVELLO 3 Padroneggia movimenti complessi con risposte personali LIVELLO 2 Controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse LIVELLO 1 Controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici |
| Espressività corporea | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione. <u>Abilità:</u> Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo; Utilizzare in forma espressiva, creativa originale il proprio corpo e gli oggetti | Essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti | LIVELLO 3 Sa utilizzare ed interpretare in situazioni concrete o astratte, utilizzando più elementi espressivi LIVELLO 2 Sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica LIVELLO 1 Sa esprimere semplici sensazioni attraverso le tecniche acquisite |
| Il gioco, lo sport, le regole e il fair play <i>Aspetti relazionali e cognitivi</i> | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole ed i gesti arbitrari più importanti dei giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali; Conoscere modalità operative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive; Conoscere le regole del fair play. <u>Abilità:</u> Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo; Svolgere funzioni di arbitraggio; Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi; Gestire al meglio le proprie abilità tecniche e partecipare attivamente alle scelte delle tattiche | Conoscere e applicare regole, tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali | LIVELLO 3 Conosce le regole di più sport mostrando più abilità tecniche e tattiche con stile sportivo LIVELLO 2 Conosce le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play LIVELLO 1 Conosce le regole principali e le tecniche di base dei giochi praticati e guidato applica le norme del fair play |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p> <p><i>Corretti stili di vita</i></p> | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole della convivenza civile in contesti liberi e strutturati; Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi e i principi di una sana e corretta alimentazione.</p> <p><u>Abilità:</u> Condividere, rispettare e utilizzare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive; Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici e alimentari per il mantenimento della salute.</p> | <p>Essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute</p> | <p>LIVELLO 3 Sa adattare per sè e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita LIVELLO 2 Sa mettere in pratica norme e regole del fair play per il proprio benessere psico-fisico LIVELLO 1 Sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività</p> |
| <p>Ambiente naturale</p> | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali</p> <p><u>Abilità:</u> Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie</p> | <p>Adattare il proprio comportamento in relazione a differenti ambienti naturali</p> | <p>LIVELLO 3 Sa adattare comportamenti motori specifici ai diversi ambienti LIVELLO 2 Interagisce e sperimenta con vari ambienti LIVELLO 1 Interagisce con i diversi ambienti attraverso esperienze guidate</p> |

Relativamente all'area AFFETTIVO RELAZIONALE, si individuano inoltre i seguenti obiettivi formativi:

- **CAPACITA' RELAZIONALI:** Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto; capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili.
- **PARTECIPAZIONE:** Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi.
- **COMPORTEMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE:** Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi, nel portare il materiale, rispetto del regolamento scolastico.
- **IMPEGNO:** Continuità, esecuzione puntuale ed accurata di compiti, disponibilità ad organizzare attività, accuratezza nel realizzare la parte teorica.

OBIETTIVI FORMATIVI SOCIO-COMPORTAMENTALI

- **L'IDENTITA' E L'AUTONOMIA: SCELTE PERSONALI E ASSUNZIONE RESPONSABILITA'**
Scoprire delle attitudini motorie personali maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (autovalutazione). Imparare ad interagire con i coetanei (è il miglior modo per conoscere e per conoscersi) e con gli adulti (sviluppa un corretto meccanismo di emulazione-contrapposizione che gli consente di distinguere tra modelli corretti e negativi).
- **L'ORIENTAMENTO: FARE PIANI PER IL FUTURO E ADEGUARE IL PROPRIO PROGETTO DI VITA**
Esprimere e argomentare un proprio progetto di vita che tiene conto del percorso svolto e si integra nel mondo reale in modo dinamico ed evolutivo.
- **LA CONVIVENZA CIVILE: COESISTERE, CONDIVIDERE. ESSERE CORRESPONSABILI**
Essere consapevole d'essere titolare di diritti, ma anche d'essere soggetto a doveri nell'ambito della convivenza civile.

STRATEGIE DIDATTICHE ALUNNI DSA/BES

| OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO | OBIETTIVI TRASVERSALI |
|--|---|
| Coordinazione e ritmo a livello della mano Coordinazione oculo-manuale Elasticità e mobilità a livello dell'arto superiore Consapevolezza delle parti del corpo | Consapevolezza dei propri movimenti Continuità e ritmicità della scrittura Condivisione di esperienze emotive con i compagni e l'insegnante |

Le strategie didattiche e metodologiche da attivare saranno quelle di aiutare a organizzare e pianificare le proprie azioni in base a degli obiettivi prefissati, rispettando i suoi tempi e valorizzando le sue potenzialità. Si cercherà di creare un ambiente d'apprendimento incentrato sull'azione, l'esplorazione e il contatto con gli oggetti in una dimensione ludica: in questo modo gli alunni prendono coscienza del proprio corpo, comunicano, si esprimono e si mettono alla prova, sviluppando sicurezza emotiva e autonomia. Attraverso una didattica inclusiva si possono raggiungere significativi risultati d'apprendimento, che non sono solo quelli specifici dell'ambito motorio o sportivo ma che coinvolgono anche:

- La gestione della motricità individuale
- Il controllo delle emozioni
- L'apprendimento di nuove abilità
- La risoluzione dei problemi
- Lo sviluppo della cooperazione e della competizione
- Si introdurranno delle attività ludico-sportive che diano a ognuno la possibilità di avere successo, organizzando esercitazioni individuali e inserendo discipline sportive di situazione e individuali.

OBIETTIVI MINIMI

| | |
|--|---|
| <p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p><i>Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare gli schemi motori di base, combinati tra loro in forma semplice e poi in forma simultanea (correre, afferrare, lanciare, ecc); - Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi delle azioni motorie; - Riconoscere il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. - Mostrare interesse per la disciplina; - Partecipazione adeguata alle attività pratiche; - Impegno in base alle capacità motorie proprie e di partenza; - Assumere un comportamento rispettoso verso il docente, i compagni, l'attrezzatura della palestra. |
| <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali |
| <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Partecipare ad attività di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri; - Conoscere alcune regole fondamentali di sport di squadra - Eseguire alcuni fondamentali individuali delle discipline sportive svolte |
| <p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita; - Assumere un comportamento sicuro e corretto durante la lezione, durante gli spostamenti classe-palestra e durante le prove di evacuazione. |

VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche svolte prevalentemente tramite prove pratiche, per lo più individualmente ma anche in modo collettivo, personalizzate se opportuno, sono riferite agli obiettivi analizzati in termini di prestazioni e osservazioni.

Si adottano le seguenti modalità:

- verifiche oggettive con misurazione della prestazione;
- colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite;
- osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali);
- osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole, miglioramento rispetto al livello di partenza;
- osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la VALUTAZIONE DIAGNOSTICA quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette e prove di ingresso, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali, comportamenti metacognitivi.

Per la VALUTAZIONE FORMATIVA si procede quindi all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti relazionali, metacognitivi e cognitivi e attraverso l'analisi delle sue prestazioni, si comunicano le informazioni sul processo di apprendimento e di maturazione così raccolte agli allievi e alle famiglie per fornire loro elementi di orientamento verso le mete dell'itinerario educativo e didattico; queste stesse informazioni consentono di confermare o di correggere le linee della programmazione e di intraprendere in itinere attività di recupero, di consolidamento e di potenziamento a favore dei discenti.

Per la VALUTAZIONE SOMMATIVA, espressa in decimi, viene considerato il raggiungimento degli obiettivi specifici di apprendimento, anche in relazione alla situazione iniziale e ai percorsi formativi di ciascun allievo.

EDUCAZIONE CIVICA Verrà svolta un'unità didattica sul tema dell'educazione alimentare, con un'attenzione particolare ai disturbi alimentari, nell'ambito della tematica dello sviluppo sostenibile. Verranno dedicate almeno tre ore nel corso del primo e secondo quadrimestre (a scelta del docente).

CONTENUTI

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1 – LE CAPACITA' MOTORIE

| | |
|-----------------------------|--|
| Apprendimento da promuovere | Le proprie capacità motorie |
| Compito unitario | Eeguire prove per la valutazione delle capacità di Forza, Velocità, Resistenza, Coordinazione e/o flessibilità della catena cinetica posteriore |
| Obiettivi formativi | Riconoscere le caratteristiche di esecuzione delle prove, le capacità misurate, le modalità di esecuzione |
| Attività | Prove con rilevazione metrica e successiva valutazione per le capacità condizionali (Forza, Resistenza Leger test, Velocità, Mobilità articolare) |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività Spiegazione teorica Dimostrazione pratica Esecuzione individuale Piccoli attrezzi codificati, metro e cronometro |
| Tempi | Settembre / Novembre |
| Verifiche | - Comparazione dei risultati delle prove con le tabelle di valutazione predisposte dai docenti di Scienze Motorie della scuola e creazione delle fasce di livello - Confronto dei risultati - Osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2 – SPERIMENTARE COME CAMBIA IL CORPO IN MOVIMENTO, CAPACITA' CONDIZIONALI

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Sperimentare i cambiamenti fisici e fisiologici del proprio corpo nel passaggio da una situazione di riposo ad una di movimento; interpretare l'allenamento come mezzo efficace per il miglioramento della salute dinamica |
| Compito unitario | Eseguire attività di avviamento organico prima dell'impegno motorio e comprenderne l'importanza. Eseguire attività miranti al miglioramento delle capacità motorie condizionali, in particolare la corsa di resistenza e la forza rapida dei principali gruppi muscolari. Approfondire la conoscenza degli apparati locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio in relazione all'esercizio fisico |
| Obiettivi formativi | Eseguire gli esercizi analitici richiesti con consapevolezza, sapendo dosare il carico nel tempo e rispettando le modalità di esecuzione |
| Attività | Esercizi di mobilità ed allungamento delle varie catene muscolari secondo il metodo "stretching" e secondo il metodo "dinamico attivo". Corsa prolungata (se le condizioni di svolgimento delle lezioni in condizioni di sicurezza lo consentiranno) Circuito di potenziamento generale |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività, spiegazione teorica, dimostrazione pratica, metodo "stretching" e metodo "dinamico attivo", metodo continuato e metodo intervallato per la cap. di resistenza (potenza aerobica) Esecuzione individuale misurata Esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari Corse di resistenza Ambiente palestra, piccoli attrezzi codificati, cronometro |
| Tempi | Ottobre / Dicembre |
| Verifiche | - confronto dei risultati - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi - verifiche oggettive con misurazione e creazione di fasce di livello - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3 – PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' COORDINATIVE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Utilizzare le proprie capacità in condizioni di esecuzione complesse (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione e trasformazione) |
| Compito unitario | Migliorare la coordinazione dinamica generale |
| Obiettivi formativi | Orientarsi e occupare lo spazio in modo razionale e utile; eseguire i movimenti in sequenze ritmiche; esprimere soluzioni motorie adeguate in situazioni di equilibrio precario |
| Attività | Esercizi a corpo libero, staffette, percorsi, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, lanci e prese, orienteering, discipline sportive |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Es. individuali, percorso, circuit training Palla di pallavolo, di pallacanestro, vortex, palla medica |
| Tempi | Da ottobre e durante tutto l'intero anno |
| Verifiche | - Osservazione diretta e sistematica dei gesti motori - Rilevazione dati |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4 – COOPERARE NEI GIOCHI DI SQUADRA E IL FAIR PLAY

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Apprendimento da promuovere | Fondamentali individuali |
|-----------------------------|--------------------------|

| | |
|---------------------|---|
| | Giocare costruttivamente con gli altri in una attività sportiva di squadra (se le condizioni di svolgimento delle lezioni in sicurezza lo consentiranno) |
| Compito unitario | Applicare tecniche e tattiche adatte al contesto. Comprendere il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra, il rispetto delle regole, mettere in atto atteggiamenti idonei; la comunicazione assertiva; il ruolo del capitano. |
| Obiettivi formativi | Modificare le proprie azioni in rapporto a quelle degli altri compagni. Conoscere le regole del fair play; rispettare i compagni, l'avversario e l'arbitro |
| Attività | Giochi Sportivi: Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro semplificati, Calcio a 5, Rugby, Badminton, Madball, Flag Football (se presente attrezzatura). Esercizi di orientamento spazio-temporale rispetto agli altri, allo spazio e al gioco |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Lavoro ed esercitazioni individuali Campo di pallavolo, di Pallacanestro, di pallamano Campo da calcio a 5 Piccoli attrezzi codificati (palle e palloni di varie dimensioni) |
| Tempi | I vari giochi saranno ripartiti durante tutto l'anno scolastico, privilegiando quelli maggiormente motivanti ed interessanti per gli alunni |
| Verifiche | - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione - valutazione in itinere per accertare la conformità dei singoli prodotti comunicativi allo standard richiesto - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5 – SALUTE E BENESSERE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Curare la propria persona e conoscere i principi di prevenzione e tutela della salute |
| Compito unitario | Saper svolgere autonomamente l'avviamento motorio |
| Obiettivi formativi | Conoscere i benefici di una pratica motoria sistematica |
| Attività | Nozioni di igiene e corpo umano; alimentazione corretta |
| Metodi e strumenti | Metodo deduttivo e induttivo Utilizzo di tecnologie multimediali (lim, immagini, fotocopie e possibili incontri con esperti) |
| Tempi | Mesi da aprile a giugno (sicurezza/igiene/benefici attività motoria tutto l'anno) |
| Verifiche | Osservazioni dirette e sistematiche delle conoscenze acquisite |

Nel caso in cui si dovesse fare ricorso alla didattica a distanza, verranno trattati e approfonditi argomenti teorici inerenti i temi proposti nella programmazione annuale.

LE DOCENTI

PROF. SSA ILARIA SANSEVIERO

PROF. SSA MARINA SILVANO



**ISTITUTO COMPRESIVO STATALE
LUIGI GALVANI
MILANO**

**PIANO DI LAVORO ANNUALE DISCIPLINARE
EDUCAZIONE FISICA**

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO

A.S. 2023 / 2024

CLASSI TERZE SEZ. A – B – C – D – F – G

DOCENTI: Prof.ssa Ilaria Sanseviero; Prof.ssa Marina Silvano

CARATTERISTICHE DELLE CLASSI

Il livello generale raggiunto, dal punto di vista motorio, è nel complesso adeguato all'età.

La capacità di collaborazione, la partecipazione alle attività e la ricerca di un buon livello di esecuzione del gesto sportivo sono in evoluzione positiva.

Risultano talvolta ancora carenti le capacità di autocontrollo e di lavoro autonomo per alcuni alunni.

LINEE GUIDA

Si individuano sei competenze motorie; ogni competenza motoria (abilità e conoscenze contestualizzate) è declinata con obiettivi di apprendimento (conoscenze e abilità) che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze ed acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri), e metacognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona.

Per ogni competenza si definisce lo standard di apprendimento (una soglia accettabile per determinare il possesso di una competenza) e i livelli di possesso della competenza (esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza); vengono individuati:

Iniziale (livello 1 parziale-basilare – 6) possiede - si avvicina al livello stabilito,

Intermedio (livello 2 adeguato – 7/8) supera - possiede il livello stabilito,

Avanzato/esperto (livello 3 eccellente – 9/10) eccelle - supera il livello stabilito.

Per non rischiare di rendere la valutazione soggettiva è risultato necessario descrivere con un verbo lo standard declinandolo all'infinito come un "sapere e saper fare" e i livelli come descrittori dell'azione del soggetto: sa, applica, rispetta...

| Competenze | Obiettivi d'apprendimento | Standard di apprendimento | Livelli di competenza |
|---|---|--|--|
| Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento; Riconoscere i ritmi; Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali; Conoscere i cambiamenti della pre-adolescenza.</p> <p><u>Abilità:</u> Saper controllare il movimento dei segmenti corporei; Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie; Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria; Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</p> | Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive | <p>LIVELLO 3 Padroneggia varie situazioni e combina stimoli percettivi per migliorare la propria efficienza</p> <p>LIVELLO 2 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni</p> <p>LIVELLO 1 Controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate</p> |
| Coordinazione, schemi motori, equilibrio e orientamento | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate; Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni.</p> <p><u>Abilità:</u> Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni (da semplici a complesse) di accoppiamento, differenziazione, combinazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione; Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni.</p> | Controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio | <p>LIVELLO 3 Padroneggia movimenti complessi con risposte personali</p> <p>LIVELLO 2 Controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse</p> <p>LIVELLO 1 Controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici</p> |
| Espressività corporea | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative; Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione</p> <p><u>Abilità:</u> Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo; Utilizzare in forma espressiva, creativa originale il proprio corpo e gli oggetti.</p> | Essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti. | <p>LIVELLO 3 Sa utilizzare ed interpretare in situazioni concrete o astratte, utilizzando più elementi espressivi</p> <p>LIVELLO 2 Sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica</p> <p>LIVELLO 1 Sa esprimere semplici sensazioni attraverso le tecniche acquisite</p> |
| Il gioco, lo sport, le regole e il fair play <i>Aspetti relazionali e cognitivi</i> | <p><u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole ed i gesti arbitrari più importanti dei giochi e sport conosciuti, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali; Conoscere modalità operative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive; Conoscere le regole del fair play.</p> <p><u>Abilità:</u> Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo; Svolgere funzioni di arbitraggio; Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi; Gestire al meglio le proprie</p> | Conoscere e applicare regole, tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali. | <p>LIVELLO 3 Conosce le regole di più sport mostrando più abilità tecniche e tattiche con stile sportivo</p> <p>LIVELLO 2 Conosce le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play</p> <p>LIVELLO 1 Conosce le regole principali e le tecniche di base dei giochi praticati e guidato applica le norme del fair play</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | abilità tecniche e partecipare attivamente alle scelte delle tattiche. | | |
| Sicurezza e prevenzione, salute e benessere <i>Corretti stili di vita</i> | <u>Conoscenze:</u> Conoscere le regole della convivenza civile in contesti liberi e strutturati; Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi e della corretta alimentazione. <u>Abilità:</u> Condividere, rispettare e utilizzare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive; Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici e alimentari proposti per il mantenimento della salute. | Essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute | LIVELLO 3 Sa adattare per sè e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita LIVELLO 2 Sa mettere in pratica norme e regole del fair play per il proprio benessere psico-fisico LIVELLO 1 Sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività |
| Ambiente naturale | <u>Conoscenze:</u> Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali <u>Abilità:</u> Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie | Adattare il proprio comportamento in relazione a differenti ambienti naturali | LIVELLO 3 Sa adattare comportamenti motori specifici ai diversi ambienti LIVELLO 2 Interagisce e sperimenta con vari ambienti LIVELLO 1 Interagisce con i diversi ambienti attraverso esperienze guidate |

Relativamente all'area AFFETTIVO RELAZIONALE, si individuano inoltre i seguenti obiettivi formativi:

- CAPACITA' RELAZIONALI: Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto; capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili.
- PARTECIPAZIONE: Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi.
- COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE: Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, nel portare il materiale, rispetto del regolamento scolastico.
- IMPEGNO: Continuità, esecuzione puntuale ed accurata di compiti, disponibilità ad organizzare attività, accuratezza nel realizzare la parte teorica.

OBIETTIVI FORMATIVI SOCIO-COMPORTAMENTALI

- L'IDENTITA' E L'AUTONOMIA: SCELTE PERSONALI E ASSUNZIONE RESPONSABILITA'
Scoprire delle attitudini motorie personali maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (autovalutazione). Imparare ad interagire con i coetanei (è il miglior modo per conoscere e per conoscersi) e con gli adulti (sviluppa un corretto meccanismo di emulazione-contrapposizione che gli consente di distinguere tra modelli corretti e negativi).
- L'ORIENTAMENTO: FARE PIANI PER IL FUTURO E ADEGUARE IL PROPRIO PROGETTO DI VITA
Esprimere e argomentare un proprio progetto di vita che tiene conto del percorso svolto e si integra nel mondo reale in modo dinamico ed evolutivo.
- LA CONVIVENZA CIVILE: COESISTERE, CONDIVIDERE. ESSERE CORRESPONSABILI
Essere consapevole d'essere titolare di diritti, ma anche d'essere soggetto a doveri nell'ambito della convivenza civile.

STRATEGIE DIDATTICHE ALUNNI DSA / BES

| OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO | OBIETTIVI TRASVERSALI |
|--|---|
| Coordinazione e ritmo a livello della mano Coordinazione oculo-manuale Elasticità e mobilità a livello dell'arto superiore Consapevolezza delle parti del corpo | Consapevolezza dei propri movimenti Continuità e ritmicità della scrittura Condivisione di esperienze emotive con i compagni e l'insegnante |

Le strategie didattiche e metodologiche da attivare saranno quelle di aiutare a organizzare e pianificare le proprie azioni in base a degli obiettivi prefissati, rispettando i suoi tempi e valorizzando le sue potenzialità. Si cercherà di creare un ambiente d'apprendimento incentrato sull'azione, l'esplorazione e il contatto con gli oggetti in una dimensione ludica: in questo modo gli alunni prendono coscienza del proprio corpo, comunicano, si esprimono e si mettono alla prova, sviluppando sicurezza emotiva e autonomia. Attraverso una didattica inclusiva si possono raggiungere significativi risultati d'apprendimento, che non sono solo quelli specifici dell'ambito motorio o sportivo ma che coinvolgono anche:

- La gestione della motricità individuale
- Il controllo delle emozioni
- L'apprendimento di nuove abilità
- La risoluzione dei problemi
- Lo sviluppo della cooperazione e della competizione
- Si introdurranno delle attività ludico-sportive che diano a ognuno la possibilità di avere successo, organizzando esercitazioni individuali, inserendo discipline sportive di situazione e individuali.

OBIETTIVI MINIMI

| | |
|--|---|
| <p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p><i>Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare gli schemi motori di base, combinati tra loro in forma semplice e poi in forma simultanea (correre, afferrare, lanciare, ecc). - Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi delle azioni motorie. - Riconoscere il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. - Mostrare interesse per la disciplina; - Partecipazione adeguata alle attività pratiche; - Impegno in base alle capacità motorie proprie e di partenza; - Assumere un comportamento rispettoso verso il docente, i compagni, l'attrezzatura della palestra. |
| <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali |
| <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Partecipare ad attività di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri; - Conoscere alcune regole fondamentali di sport di squadra; - Eseguire alcuni fondamentali individuali delle discipline sportive svolte. |
| <p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita; - Assumere un comportamento sicuro e corretto durante la lezione, durante gli spostamenti classe-palestra e nelle prove di evacuazione. |

VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche svolte prevalentemente tramite prove pratiche, per lo più individualmente ma anche in modo collettivo, personalizzate se opportuno, sono riferite agli obiettivi analizzati in termini di prestazioni e osservazioni.

Si adottano le seguenti modalità:

- verifiche oggettive con misurazione della prestazione;
- colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite;
- osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali);
- osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole, miglioramento rispetto al livello di partenza;
- osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la VALUTAZIONE DIAGNOSTICA quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette e prove di ingresso, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali, comportamenti metacognitivi.

Per la VALUTAZIONE FORMATIVA si procede all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti relazionali, metacognitivi e cognitivi e attraverso l'analisi delle sue prestazioni, si comunicano le informazioni sul processo di apprendimento e di maturazione così raccolte agli allievi e alle famiglie per fornire loro elementi di orientamento verso le mete dell'itinerario educativo e didattico; queste stesse informazioni consentono di confermare o di correggere le linee della programmazione e di intraprendere in itinere attività di recupero, di consolidamento e di potenziamento a favore dei discenti.

Per la VALUTAZIONE SOMMATIVA, espressa in decimi, viene considerato il raggiungimento degli obiettivi specifici di apprendimento, anche in relazione alla situazione iniziale e ai percorsi formativi di ciascun allievo.

EDUCAZIONE CIVICA Verrà svolto, nel corso del primo quadrimestre, un progetto tenuto dalla Croce Rossa Italiana sul Primo Soccorso. Verranno svolte lezioni frontali e pratiche, per un totale di 8 ore (almeno tre ore dedicate all'educazione civica). Successivamente gli alunni saranno valutati su quanto appreso nel progetto attraverso un lavoro che illustri le competenze acquisite.

ULTERIORI ATTIVITA' PROPOSTE: Le classi terze parteciperanno al torneo di Pallavolo organizzato dalla FIPAV Milano. Il torneo sarà svolto tra il primo ed il secondo quadrimestre.

Traguardi per lo sviluppo delle 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 se 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.

CONTENUTI

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1 – LE CAPACITA' MOTORIE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Le capacità motorie |
| Compito unitario | Eseguire prove per la valutazione delle capacità di Forza, Velocità, Resistenza, Coordinazione generale e specifica |

| | |
|---------------------|--|
| Obiettivi formativi | Riconoscere le caratteristiche di esecuzione delle prove, le capacità misurate, le modalità di esecuzione |
| Attività | Prove con rilevazione metrica e successiva valutazione per le capacità condizionali (Forza, Resistenza Leger test, Velocità, Mobilità articolare) |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività Spiegazione teorica Dimostrazione pratica Esecuzione individuale Piccoli attrezzi codificati, metro e cronometro |
| Tempi | Settembre / Novembre |
| Verifiche | - Comparazione dei risultati delle prove con le tabelle di valutazione predisposte dai docenti di Scienze Motorie della scuola e creazione delle fasce di livello - Confronto dei risultati nelle ripetizioni delle prove - Osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2 – SPERIMENTARE COME CAMBIA IL CORPO IN MOVIMENTO, CAPACITA' CONDIZIONALI

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Sperimentare i cambiamenti fisici e fisiologici del proprio corpo nel passaggio da una situazione di riposo ad una di movimento; interpretare l'allenamento come mezzo efficace per il miglioramento della salute dinamica |
| Compito unitario | Eseguire attività di avviamento organico prima dell'impegno motorio e comprenderne l'importanza. Eseguire attività miranti al miglioramento delle capacità motorie condizionali, in particolare la corsa di resistenza e la forza rapida dei principali gruppi muscolari. Approfondire la conoscenza degli apparati locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio in relazione all'esercizio fisico |
| Obiettivi formativi | Eseguire gli esercizi analitici richiesti con consapevolezza, sapendo dosare il carico nel tempo e rispettando le modalità di esecuzione. |
| Attività | Esercizi di mobilità ed allungamento delle varie catene muscolari secondo il metodo "stretching" e secondo il metodo "dinamico attivo". Corsa prolungata Circuito di potenziamento generale |
| Metodi e strumenti | Presentazione dell'attività, spiegazione teorica, dimostrazione pratica, metodo "stretching", metodo "dinamico attivo", metodo continuato e metodo intervallato per la cap. di resistenza (potenza aerobica) Esecuzione individuale misurata Esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari Corse di resistenza (se possibile in relazione alle indicazioni di svolgimento delle lezioni in sicurezza) Ambiente palestra, piccoli attrezzi codificati, cronometro |
| Tempi | Ottobre / Dicembre |
| Verifiche | - confronto dei risultati nelle ripetizioni delle prove - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi - verifiche oggettive con misurazione e creazione di fasce di livello - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3 – PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' COORDINATIVE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Utilizzare le proprie capacità in condizioni di esecuzione complesse (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione e trasformazione) |
|-----------------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Compito unitario | Migliorare la coordinazione dinamica generale |
| Obiettivi formativi | Orientarsi e occupare lo spazio in modo razionale e utile; eseguire i movimenti in sequenze ritmiche; esprimere soluzioni motorie adeguate in situazioni di equilibrio precario |
| Attività | Esercizi a corpo libero, staffette, percorsi, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, lanci e prese, orienteering, discipline sportive |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Es. individuali, percorso, circuit training Palla di pallavolo, di pallacanestro, palla-getto kg 2, palla medica |
| Tempi | Da ottobre e durante tutto l'intero anno |
| Verifiche | - Osservazione diretta e sistematica dei gesti motori - Rilevazione dati |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4 – COOPERARE NEI GIOCHI DI SQUADRA E IL FAIR PLAY

| | |
|-----------------------------|--|
| Apprendimento da promuovere | Giocare costruttivamente con gli altri in una attività sportiva di squadra |
| Compito unitario | Applicare tecniche e tattiche adatte al contesto Comprendere il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra, il rispetto delle regole, mettere in atto atteggiamenti idonei; la comunicazione assertiva; il ruolo del capitano. |
| Obiettivi formativi | Modificare le proprie azioni in rapporto a quelle degli altri compagni. Conoscere le regole del fair play; rispettare i compagni, l'avversario e l'arbitro. |
| Attività | Giochi Sportivi: fondamentali individuali di Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Madball e Flag Football (se presente attrezzatura), Rugby, Acrosport, Atletica Leggera e giochi presportivi. Esercizi di orientamento spazio-temporale rispetto agli altri, allo spazio e al gioco |
| Metodi e strumenti | Metodo induttivo e metodo deduttivo Lavoro individuale Campo di pallavolo, di Pallacanestro, di pallamano Campo da calcio a 5 Piccoli attrezzi codificati (palle e palloni di varie dimensioni) |
| Tempi | I vari giochi saranno ripartiti durante tutto l'anno scolastico, privilegiando quelli maggiormente motivanti ed interessanti per gli alunni |
| Verifiche | - osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali; - osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione; - valutazione in itinere per accertare la conformità dei singoli prodotti comunicativi allo standard richiesto; - stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici/analisi |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5 – SALUTE E BENESSERE

| | |
|-----------------------------|---|
| Apprendimento da promuovere | Curare la propria persona e conoscere i principi di prevenzione e tutela della salute |
| Compito unitario | Saper svolgere autonomamente l'avviamento motorio |
| Obiettivi formativi | Conoscere i benefici di una pratica motoria sistematica |
| Attività | Nozioni di igiene e corpo umano; alimentazione corretta |
| Metodi e strumenti | Metodo deduttivo e induttivo Utilizzo di tecnologie multimediali (LIM, immagini, fotocopie e possibili incontri con esperti) |
| Tempi | Aprile/Maggio (sicurezza/igiene/benefici attività motoria tutto l'anno) |
| Verifiche | Osservazioni dirette e sistematiche delle conoscenze acquisite |

Nel caso in cui si dovesse fare ricorso alla didattica a distanza, verranno trattati e approfonditi argomenti teorici inerenti i temi proposti nella programmazione annuale.

LE DOCENTI

PROF. SSA ILARIA SANSEVIERO

PROF. SSA MARINA SILVANO