

PROGETTAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA 2022 - 2023

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 acquisiti adattando il movimento in situazione
- Utilizza aspetti comunicativi – relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori del 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 ad un sano stile di vita e alla prevenzione.
- Rispetta i criteri di base della sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo nel gruppo e di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

A1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.

A2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

A3 Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

A4 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

B1 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.

B2 Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.

B3 Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

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

C1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

C2 Sa realizzazione strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.

C3 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.

C4 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

D1 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.

D2 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.

D3 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

D4 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

D5 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

D6 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)

PROGRAMMAZIONE CLASSE PRIMA

OBIETTIVO	SOTTOBIETTIVI A SCELTA FRA	LIVELLI	CONTENUTI* (in grassetto l'obbligatorio, il resto adattabile)	TIPO DI PRESTAZIONE	NUMERO MINIMO DI VOTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	A1 – A2 – A3 - A4	VEDI POFT	<p>Nomenclatura e terminologia del corpo, delle posizioni e dei movimenti fondamentali</p> <p>Schemi motori di base: esercizi, circuiti e percorsi coordinativi</p> <p>Esercizi individuali, a coppie e gruppi, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi</p> <p>Alla scoperta dei giochi sportivi</p> <p>Alla scoperta dei gesti arbitrari dei singoli sport praticati</p> <p>Orienteering</p>	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti
	B1 - B2- B3	VEDI POFT	Mimare situazioni e stati d'animo,	Pratica	

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>			<p>singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi.</p> <p>Arbitraggio di semplici partite.</p> <p>Conoscenza e rispetto dei regolamenti degli sport e dei giochi.</p>	<p>Osservativa</p> <p>Teorica</p>	<p>Minimo 3 Voti</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>C1-C2-C3 - C4</p>	<p>VEDI POFT</p>	<p>Giochi pre-sportivi</p> <p>Atletica (corse, salti e lanci)</p> <p>Sport di squadra</p> <p>Arbitraggio di partite</p> <p>Sport individuali</p>	<p>Pratica</p> <p>Osservativa</p> <p>Teorica</p>	<p>Minimo 3 Voti</p>
<p>Salute, Benessere e Prevenzione</p>	<p>D1-D2-D3-D4-D5-D6</p>	<p>VEDI POFT</p>	<p>Test motori</p> <p>Rilevazione dei dati fisici</p> <p>Norme igieniche</p> <p>Alla scoperta della palestra e degli spogliatoi.</p> <p>Norme per la prevenzione degli infortuni legati alle attività sportive</p> <p>Pulsazioni e capacità di recupero personale</p>	<p>Pratica</p> <p>Osservativa</p> <p>Teorica</p>	<p>Minimo 3 Voti</p>

			<p>Cattive e buone abitudini alimentari</p> <p>Adattarsi a situazioni di affaticamento, migliorando la propria situazione (correndo per numero di giri stabiliti, correndo per un tempo stabilito, svolgendo un gioco o un circuito per tempo stabilito)</p>		
--	--	--	--	--	--

PROGRAMMAZIONE CLASSE SECONDE

OBIETTIVO	SOTTOBIETTIVI A SCELTA FRA	LIVELLI	CONTENUTI* (in grassetto l'obbligatorio, il resto adattabile)	TIPO DI PRESTAZIONE	NUMERO MINIMO DI VOTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	A1 – A2 – A3 - A4	VEDI POFT	Esercizi a corpo libero Esercizi individuali, a coppie e gruppi, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi Orienteering	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti
Il linguaggio del corpo come modalità comunicati vo-espressiva	B1 - B2- B3	VEDI POFT	Mimare situazioni e stati d'animo, singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi. Stabilire rapporti corretti con compagni e avversari Conoscenza e rispetto dei regolamenti dei giochi Gesti arbitrari dei singoli sport e arbitraggio di semplici partite	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti
Il gioco , lo sport, le regole e il fair play	C1-C2-C3 - C4		Atletica (corse, salti, lanci) Giochi pre-sportivi	Pratica Osservativa	Minimo 3 Voti

			Sport individuali e di squadra Fair Play (Lealtà sportiva)	Teorica	
Salute, Benessere e Prevenzione	D1-D2-D3-D4-D5-D6	VEDI POFT	Rilevazione dei dati fisici personali e confronto con gli anni precedenti Conoscenza dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio e digerente Dismorfismi e paramorfismi Principi fondamentali della corretta alimentazione Rispetto delle regole sull'utilizzo della palestra, degli spogliatoi e degli attrezzi	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti

PROGRAMMAZIONE CLASSI TERZE

OBIETTIVO	SOTTOBIETTIVI A SCELTA FRA	LIVELLI	CONTENUTI* (in grassetto l'obbligatorio, il resto adattabile)	TIPO DI PRESTAZIONE	NUMERO MINIMO DI VOTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:	A1 – A2 – A3 - A4	VEDI POFT	Esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi Diverse andature di corsa Esercizi individuali, a coppie e gruppi, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi Orienteering	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti
Il linguaggio del corpo come modalità comunicati vo-espressiva	B1 - B2- B3	VEDI POFT	Mimare situazioni e stati d'animo, singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi. Consolidare rapporti corretti con compagni e avversari (FAIR-PLAY) Rispetto dei regolamenti dei giochi Consolidamento dei gesti arbitrali dei singoli sport e arbitraggio di partite	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti
Il gioco , lo sport, le	C1-C2-C3 - C4	VEDI POFT	Atletica (corse, salti, lanci) Sport individuali e di squadra	Pratica Osservativa	Minimo 3 Voti

regole e il fair play			Rispetto delle regole: utilizzo della palestra, degli spogliatoi e degli attrezzi.	Teorica	
Salute, Benessere e Prevenzione	D1-D2-D3-D4-D5-D6	VEDI POFT	<p>Rilevazione dei dati fisici personali e confronto con gli anni precedenti</p> <p>Le capacità condizionali : i meccanismi di produzione di energia.</p> <p>Controllare e dosare l'impegno organico e muscolare durante l'attività fisica</p> <p>Migliorare la propria condizione fisiologica attraverso l'attività motoria</p> <p>Conoscenza degli effetti prodotti dall'attività fisica sui vari apparati e i loro cambiamenti.</p> <p>Alimentazione dello sportivo</p> <p>Il Doping</p> <p>Le dipendenze</p> <p>Primo soccorso e principali traumi dello sportivo</p>	Pratica Osservativa Teorica	Minimo 3 Voti