

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ISTITUTO COMPRENSIVO "ADELE ZARA"**

Sede di Borbiago

Programmazione didattica annuale

Anno Scolastico 2023 – 2024

Materia di insegnamento: EDUCAZIONE FISICA

Classi: 1^A, 2^A, 3^A, 1^B, 2^B, 3^B, 1^C, 2^C, 3^C, 1^H

L'educazione fisica dovrà promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Inoltre dovrà contribuire alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la coscienza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. Le attività motorie sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive. L'attività sportiva promuove il valore del rispetto, di regole concordate che sono alla base della convivenza civile. I principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza. Da qui il concetto di fair-play.

Gli indicatori nazionali che sono stati presi in considerazione sono:

- 1) Rapporti interpersonali (con insegnanti e compagni)
- 2) Atteggiamento verso la scuola
- 3) Eventuali insicurezze particolarmente evidenti
- 4) Competenze disciplinari di base.

I primi tre punti di carattere trasversale sono stati condivisi dall'intero consiglio di classe, mentre per il quarto punto mi sono basato sulle prove di verifica che sono state articolate in una serie di test atti a stabilire un livello di abilità di base, sia per quanto riguarda la capacità coordinative (dinamico generale, oculo-manuale, equilibrio), sia per le capacità condizionali, (forza, resistenza, velocità, mobilità-articolare) e gli schemi motori di base (camminare, rotolare, correre, saltare, arrampicarsi). I test sottoposti sono stati i seguenti:

TEST

- Resistenza: test 1000 m, Cooper test.
- Funicella.
- Forza arti inferiori: salto in lungo da fermo, elevazione.
- Forza arti superiori : vortex, lancio della palla medica da kg 2, getto del peso.
- Velocità : 30 m, 60 m, corsa a navetta.
- Mobilità della colonna vertebrale e spalle.
- Circuito per la valutazione degli schemi motori di base: oculo-podalica, oculo-manuale, equilibrio, dinamica generale.

Dall'osservazione nell'eseguire i lavori proposti si è evidenziato nella classe i seguenti livelli:

LIVELLO ALTO E MEDIO ALTO: alunni con una situazione motoria di base più che buona.

LIVELLO MEDIO : alunni con un'accettabile situazione motoria di base.

LIVELLO-BASSO: alunni con una modesta situazione motoria di base.

TRAGUARDI DIDATTICI:

I traguardi per lo sviluppo delle competenze, al termine del triennio della scuola media, in base anche agli indicatori del consiglio di classe, dovranno essere:

- l'alunno dovrà essere consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- dovrà saper utilizzare le abilità motorie e sportive adattandole al movimento in situazione. - dovrà saper utilizzare 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.
- L'alunno dovrà riconoscere, ricercare, applicare comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad uno stile di vita e alla prevenzione.
- dovrà rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- essere capace di integrarsi nel gruppo, assumersi responsabilità ed impegnarsi per il bene comune.

1) **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** (periodo settembre/novembre): attraverso esercitazioni a corpo libero, percorsi in circuito con piccoli attrezzi.

- saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - saper utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva; attraverso giochi pre-sportivi, (palla-rilanciata, minivolley, minibasket). - sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

2) **Linguaggio del corpo** come modalità comunicativo-espressiva (periodo novembre/gennaio): attraverso esercitazioni e circuiti per il potenziamento dei principali gruppi muscolari, (arti superiori, inferiori, addominali e dorsali) a carico naturale e alla spalliera svedese.

- l'alunno dovrà conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità, posture, svolte in forma individuale, a coppia, in gruppo. - dovrà saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport, attraverso esercitazioni con e senza palla di giochi sportivi, per migliorare gli smarcamenti nelle azioni di gioco. - saper decodificare i gesti abituali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. Conoscendo le regole principali dei vari giochi di squadra e individuali attraverso lo studio teorico .

3) **Il gioco e lo sport**, le regole e il fair-play, la carta etica (periodo febbraio/aprile):

- l'alunno dovrà padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti, attraverso esercitazioni di basket che non prevedano per esempio il palleggio , o l'obbligo nella pallavolo dei tre passaggi fissi. - dovrà saper realizzare strategie di gioco e mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma positiva alle scelte della squadra.
- l'alunno deve saper conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- l'alunno dovrà 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.

4) **Salute e benessere**, prevenzione e sicurezza; UDA di educazione civica: "L'educazione stradale" (periodo ottobre e maggio/giugno)

- l'alunno dovrà 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. Controllando e riconoscendo le modificazioni cardio-respiratorie durante lo sforzo,
- Egli dovrà essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta applicando tecniche di controllo respiratorio rilevando la frequenza cardiaca a riposo e dopo lo sforzo. - saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza, conoscendo bene gli attrezzi , sapendoli quindi decodificare .

Le attività proposte durante l'anno cercheranno di offrire una grande varietà di esperienze motorie con un livello di difficoltà gradualmente crescente.

1) **CAPACITÀ COORDINATIVE.**

Obiettivi formativi da raggiungere Contenuti

- Saper controllare i segmenti corporei . Esercizi e percorsi a corpo libero - Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità con piccoli e grandi attrezzi - Sapersi orientare nello spazio.

2) **CAPACITÀ CONDIZIONALI**

Obiettivi formativi da acquisire : Contenuti

- Consapevolezza delle proprie capacità motorie. Esercizi e circuiti per il potenziamento - Saper incrementare i propri parametri di base dei principali gruppi muscolari (arti quali la forza , la resistenza, velocità, mobilità. superiori, inferiori, addominali, dorsali) - Saper riconoscere e controllare le modificazioni a carico naturale, salti, scatti, staffette. cardio-respiratorie durante il movimento. Esercizi alla spalliera svedese. - Teoria :conosce e classifica le capacità utilizzando Esercizi di stretching attivo e passivo. un linguaggio specifico. Corsa prolungata, circuit training.

3) **GIOCO-SPORT, SPORT DI SQUADRA (si proporranno mini tornei di classe e di istituto)**

Obiettivi formativi da raggiungere : Contenuti

- Saper applicare le qualità di rapidità e di resistenza - Giochi Tradizionali e pre-sportivi: all'interno del gioco. palla prigioniera, palla rilanciata, - Saper adattare i propri schemi motori in relazione mini volley, mini basket, rugby. Baskin. a situazioni diverse e sempre variabili di gioco.
- Saper eseguire globalmente i fondamentali individuali di alcuni sport di squadra.
- Saper creare situazioni di collaborazione e partecipazione
- Saper conoscere e rispettare le regole.

4) **SPORT INDIVIDUALI**

Obiettivi formativi da raggiungere : Contenuti

- Saper eseguire attività e corsa di resistenza, - corsa di resistenza
- Saper eseguire scatti e ridurre i tempi di reazione - corsa di velocità ai diversi stimoli motori, - salto in lungo
- Saper eseguire salti e lanci utilizzando tecniche - salto in alto semplificate - lancio del vortex
- Saper utilizzare a livello superiore i propri schemi - Atletica leggera motori per esecuzioni complesse . – Sport all'aria aperta (attività esterne alla scuola) - Saper eseguire i movimenti tecnici specifici di diverse – Gli sport invernali discipline e specialità dell'atletica leggera.

Procedimenti personalizzati per favorire il processo di apprendimento e di maturazione.

A) Strategie di recupero (livello basso):

- 1) diversificazione e adattamento dei contenuti disciplinari.
- 2) metodologie e strategie d'insegnamento differenziate;
- 3) allungamento dei tempi di acquisizione dei contenuti disciplinari;
- 4) controllo dell'apprendimento con verifiche e richiami;
- 5) coinvolgimento in attività collettive(esercizi di gruppo);
- 6) affidamento di compiti anche a crescente livello di difficoltà e/o di responsabilità;

B) Strategie di sostegno/consolidamento (livello medio)

- 1) attività guidate a crescente livello di difficoltà;
- 2) esercitazioni di consolidamento delle conoscenze;
- 3) inserimento in gruppi motivati di lavoro;
- 4) stimolo ai rapporti interpersonali con compagni più ricchi d'interessi;
- 5) controllo dell'apprendimento con verifiche e richiami;
- 6) valorizzazione delle esperienze extrascolastiche.

C) Strategie di potenziamento/arricchimento (livello alto e medio – alto)

- 1) Affidamento di incarichi, impegni e/o coordinamento;
- 2) Valorizzazione degli interessi extrascolastici sportivi positivi;
- 3) Ricerche individuali e/o di gruppo ,
- 4) Sviluppo dello spirito critico e della creatività;

I metodi per la realizzazione saranno di tipo induttivo-deduttivo, utilizzando strumenti didattici specifici quali: spalliera svedese, ostacoli, palloni medicinali, piccoli attrezzi, circuiti a stazione, percorsi di ginnastica varia, seguendo esercitazioni di potenziamento con carichi gradualmente nel rispetto delle leggi inerenti allo sviluppo auxologico dell'età. Saranno effettuate esercitazioni propedeutiche ai giochi sportivi quali: pallavolo, pallacanestro, calcetto, avviamento all'atletica leggera con attività quali: corsa di velocità e durata; esercitazioni sui salti, sui lanci, utilizzando come test d'entrata ad inizio dell'anno; elementi base dello stretching.

Criteri di valutazione e tempi applicativi reali.

I criteri di valutazione dovranno basarsi su giochi di ruolo, lavori di gruppo, esercizi applicativi di regole, prestazioni in gare sportive, test di verifica ginnico-pratiche, esercitazioni di esercizi ginnici, interrogazioni individuali dopo lezioni teoriche; inoltre le valutazioni dovranno basarsi anche su osservazioni sistematiche e in situazioni di gioco e in situazioni di movimenti liberi.

Gli strumenti utilizzati: libri di testo, fotocopie, sussidi audio-visivi. La valutazione, in un primo momento sarà sommativa e oggettiva, in un secondo momento si darà spazio anche all'aspetto formativo tenendo in considerazione anche il livello di partenza, i risultati raggiunti, l'impegno e la partecipazione mostrati dall'alunno durante il percorso didattico, la puntualità nelle consegne e nel portare il materiale. In linea generale si potranno stabilire alcuni parametri di riferimento per la valutazione dell'attività teorica e pratica. Se necessari e dove possibile si concorderà nei dipartimenti disciplinari la soglia di accettabilità e delle tabelle comuni di valutazioni per alcuni test e/o specialità.

Il numero e la tipologia delle prove di verifica saranno le seguenti:

Settembre-Ottobre : test d'ingresso sugli schemi motori di base in circuito.

Novembre-Dicembre: valutazione sulle capacità coordinative; percorsi, con piccoli attrezzi.

Gennaio- Febbraio: valutazione sulle capacità condizionali; circuiti per il potenziamento dei gruppi muscolari, valutando la forza , la velocità, la resistenza e l'elasticità muscolare. **Marzo-Aprile**:

percorsi di giochi di squadra, (staffette), gioco- sport, e giochi tradizionali . **Maggio-Giugno prima decade**: sport individuali soprattutto di atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, salti, lanci.

I recuperi saranno effettuati per piccoli gruppi durante lo svolgimento delle attività ginnico-pratiche.

Proiezioni di attività in orario curricolare ed extra scolastiche.

Oltre alla family run e al bowling, progetti già attuati e/o presentati e proposti in collegio docenti, saranno presi in considerazione altri progetti, uscite sportive e attività extrascolastiche che si presenteranno nel corso dell'anno scolastico.