**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

**1^ITE sez. A**

A.S. 2024/2025

Profilo generale della classe (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione..)

Il gruppo-classe è composto da n.26 alunni di cui: n. 14 ragazzi e n.12 ragazze . Fra questi troviamo, 2 DSA ed 1 BES . Si è inteso accertare i pre-requisiti: si sono svolti test d’ingresso sulle qualità fisiche di base, si sono accertate, con test di coordinazione generale, le abilità cognitive possedute , onde valutare la situazione di partenza. E’ stata richiesta agli studenti un’anamnesi della loro storia in ambito motorio e sportivo. Le prove d’ingresso sono state effettuate: per l’ambito cognitivo con osservazioni sul comportamento, sull’impegno e la partecipazione, per l’ambito disciplinare con test sulle qualità fisiche. Nel primo quadrimestre, per quanto riguarda l’educazione civica, verrà trattata la tematica: “Educazione alla legalità (il valore del rispetto delle regole, il fairplay)”,

modulo di 3 ore.

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

**□** griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici

(se si, specificare quali)………………………………..

X tecniche di osservazione

X colloqui con gli alunni

**□** colloqui con le famiglie

**□** colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

**LIVELLI DI PROFITTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DISCIPLINA  D’INSEGNAMENTO  SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | LIVELLO BASSO  (voti inferiori alla sufficienza)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 4  (%) 15 | LIVELLO MEDIO  (voti 6-7)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 19  (%) 73 | LIVELLO ALTO  ( voti 8-9-10)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  N. Alunni 3  (%) 12 |

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE (Primo Biennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo  e la sua funzionalità | * L’organizzazione   del corpo umano   * Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati * I principali paramorfismi e dismorfismi * Le fasi della respirazione * Respirazione toracica e addominale * Rapporto tra respirazione e circolazione * Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro * Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.) | * Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni * Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo * Controllare, nei diversi piani dello spazio,   i movimenti permessi dalle articolazioni   * Utilizzare consapevolmente il proprio corpo   nel movimento   * Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo   in varie parti del corpo   * Utilizzare il lessico specifico della disciplina | In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio  di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati  In gruppo rilevare  e confrontare con tabelle  e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo  sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo  1' e 3' di recupero  e formulare un’ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| … comprendere e produrre consapevolmente  i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri  messaggi corporei e quelli altrui | * Gli aspetti   della comunicazione verbale e non verbale   * La comunicazione sociale (prossemica) * La grammatica   del linguaggio corporeo | * Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione   non verbale   * Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo * Utilizzare tecniche   di espressione corporea   * Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali   del linguaggio del corpo | Rappresentare differenti stati d’animo che devono essere decodificati e riconosciuti  dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza |
| … comprendere e produrre consapevolmente  i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri  messaggi corporei e quelli altrui | * Gli aspetti   della comunicazione verbale e non verbale   * La comunicazione sociale (prossemica) * La grammatica   del linguaggio corporeo | * Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione   non verbale   * Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo * Utilizzare tecniche   di espressione corporea   * Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali   del linguaggio del corpo | Rappresentare differenti stati d’animo che devono essere decodificati e riconosciuti  dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza |

**LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY** (Primo Biennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all’attività motoria e sportiva. È fondamen- tale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell’arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s’impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all’assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l’informazione** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo  da promuovere in tutti  gli studenti la consuetudine all’attività motoria  e sportiva | * I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati * La terminologia   e le regole principali degli sport praticati | * Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti * Eseguire e controllare   i fondamentali individuali di base degli sport   * Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento * Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati | Partecipare a un torneo  di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti  i componenti  Ideare e proporre un’attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori  di handicap |
| È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli  e le relative responsabilità sia nell’arbitraggio  sia nei compiti di giuria | * Il regolamento dello sport praticato * I gesti arbitrali dello sport praticato * Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte | * Adeguare   il comportamento motorio al ruolo assunto   * Riconoscere falli e infrazioni durante la fase   di esercitazione e di gioco   * Osservare, rilevare   e giudicare un’esecuzione motoria e/o sportiva | Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni  più importanti  Svolgere il compito di osservatore  rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting |
| Lo studente praticherà gli sport di squadra applican- do strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche | * Semplici principi tattici degli sport praticati * Le abilità necessarie al gioco | * Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità   e direzione   * Identificare   le informazioni pertinenti e utili  per l’esecuzione motoria   * Collaborare attivamente nel gruppo   per raggiungere un risultato | Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni  sulla base di un’analisi delle caratteristiche  sia fisiche che tecnico- tattiche degli avversari  Esprimere la propria opinione motivandola  sulle ragioni della vittoria o della sconfitta  e confrontarla con quella dei compagni |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| S’impegnerà negli sport individuali abituandosi  al confronto e all’assunzione di responsabilità personali | – Le regole dello sport e il fair play | * Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l’avversario * Accettare le decisioni arbitrali con serenità * Analizzare obiettivamente il risultato   di una performance o di una partita   * Rispettare indicazioni, regole e turni | Individuare punti  di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando |
| Collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità | – I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.) | – Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore,  arbitro ecc.) | Identificare elementi critici della prestazione  dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte |

**SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE** (Primo Biennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.  Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percor- si di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l’informazione/ Individuare collegamenti e relazioni** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Conoscerà i principi fonda- mentali di prevenzione  per la sicurezza personale in palestra, a casa  e negli spazi aperti, compreso quello stradale | * I principi fondamentali della sicurezza in palestra * Le norme della sicurezza stradale | * Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d’istituto * Rispettare il materiale scolastico e i tempi d’esecuzione di tutti   i compagni   * Prestare una responsabile assistenza al lavoro   dei compagni | Effettuare  la corretta assistenza  a un compagno in diverse semplici attività  come traslocazioni  alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. |
| Adotterà i principi igienico- scientifici essenziali  per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie  e alimentari indispensabili per il mantenimento  del proprio benessere | * Il concetto di salute dinamica * I pilastri della salute * I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato   di salute   * Norme igieniche   per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)   * Principali norme per una corretta alimentazione | * Applicare   i comportamenti di base riguardo l’abbigliamento, le scarpe, la comodità, l’igiene, l’alimentazione e la sicurezza   * Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette * Rispettare le norme di sicurezza   nelle diverse attività motorie | In coppia, proporre  e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura  e correggere l’esecuzione del compagno  Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità  da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato | * Il rapporto tra allenamento e prestazione * Il rischio   della sedentarietà   * Il movimento come prevenzione * Il doping e i suoi effetti * Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping |  | Identificare, scegliere e proporre una serie  di esercizi a corpo libero  da eseguire in circuito, volti a perseguire  un obiettivo specifico  Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri  sovraccarichi da eseguire in circuito, volti  a perseguire un obiettivo specifico  La scelta di un’attività  o un carico di lavoro sono correlate all’obiettivo  da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza  tra un allenamento rivolto alla competizione  e quello indirizzato al mantenimento della salute |

RELAZIONE CON L’AMBIENTE NATURALE

**E TECNOLOGICO** (Primo Biennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**  Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti di- versificati e per il recupero di un rapporto corretto con l’ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche. |
| **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l’informazione/ Progettare** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati  e per il recupero  di un rapporto corretto con l’ambiente | * Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche * Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni | * Orientarsi con l’uso di una bussola * Adeguare abbigliamento e attrezzature   alle diverse attività  e alle condizioni meteo | Compiere un’escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi  Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività  che è possibile svolgere in ambiente naturale |
| Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche | – Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc. | * Utilizzare   le conoscenze apprese in diversi ambiti  per realizzare progetti   * Collegare le nozioni provenienti   da discipline diverse | Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi  organizzative necessarie per preparare un’uscita  in ambiente naturale,  da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell’intero Istituto |

**CRITERI PER L’AUTOANALISI E LA RIFLESSIONE SUL LAVORO SVOLTO**

**Descrizione dei livelli**

**1** = poco o nulla

**2** = limitato

**3** = abbastanza

**4** = bene

**5** = molto bene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Ho partecipato all’ideazione della presentazione multimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Mi sono assunto la responsabilità di una parte  del lavoro e l’ho portata a termine autonomamente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho dato il mio apporto nella produzione e nella ricerca di materiali per la presentazione multimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho contribuito a presentare con efficacia il lavoro pro- dotto davanti a un pubblico | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Come giudico il mio livello di padronanza nel condurre la deriva? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono riuscito consapevolmente ad adattare  le mie condotte motorie al variare delle situazioni? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Quali i punti di forza e di debolezza compiuti dal mio gruppo? |  |  |

**CRITERI PER L’ANALISI DEI COMPORTAMENTI ASSUNTI CON RIFERIMENTO ALLA VITA COMUNITARIA**

**Descrizione dei livelli**

**1** = poco o nulla

**2** = limitato

**3** = abbastanza

**4** = bene

**5** = molto bene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Ho accettato di buon grado di svolgere compiti, anche sgradevoli, necessari per la vita comunitaria | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho compreso che svolgere compiti di corvée, anche umili, insegna ad affrontare momenti di difficoltà in barca | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho collaborato volentieri con tutti | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ho contribuito alle decisioni effettuate dal gruppo | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti degli istruttori | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti dei compagni | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

LA DOCENTE

Frustaci Caterina

Santeramo in Colle 06/11/2024