Istituto comprensivo di Noceto

Scuola media di Noceto

Educazione fisica

Progettazione per competenze

1 COMPETENZE DISCIPLINARI IN RIFERIMENTO ALLE INDICAZIONI NAZIONALI

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

* L'alunna/o vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola
* Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione
* Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto
* Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva

1 Capacità coordinative

Le capacità coordinative sono competenze che vengono esercitate seguendo tre criteri fondamentali:

1) adeguatezza alla fascia d'età
2) impegno motorio sufficientemente elevato
3) riconducibilità alle gestualità sportive

Secondaria di 1° grado

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE: Consapevolezza ed espressione culturale

Il corpo e le sue funzioni senso-percettive

Classi prime (Obiettivi di apprendimento)

• Conoscere le parti del proprio corpo
• Iniziare a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle capacità condizionali con test motori
•Imparare a comprendere il significato di impegno per raggiungere un obiettivo o un traguardo

Classi seconde (Obiettivi di apprendimento)

• Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento
•Valutare i propri miglioramenti attraverso test motori
•Imparare e sperimentare i più facili principi di allenamento delle capacità motorie condizionali

Classi terze (Obiettivi di apprendimento)

•Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici e conoscere i principi base dell'allenamento e delle capacità condizionali
• Dosare l'impegno motorio al fine di prolungare nel tempo l'attività rispettando le proprie capacità cardiorespiratoria e muscolari
• Saper interpretare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento e di gioco

Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze
Alla fine della Classe III

Ha acquisito consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei propri limiti

Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio tempo

Classi prime (Obiettivi di apprendimento)

• Consolidare gli schemi motori di base
• Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico
• Consolidare la lateralità
• Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, a un oggetto, a un compagno

Classi seconde (Obiettivi di apprendimento)

• Potenziare gli schemi motori di base
• Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico
• Potenziare la lateralità
• Gestire spazi e tempi di un'azione rispetto al gruppo

Classi terze (Obiettivi di apprendimento)

• Potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport
• Applicare schemi motoriper risolvere un problema motorio
• Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa

Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze
Alla fine della Classe III

*Utilizza le abilita motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Classi prime (Obiettivi di apprendimento)

• Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica
• Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici (es. salto della funicella)

Classi seconde (Obiettivi di apprendimento)

• Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica
•Eseguire movimenti da semplici a più complessi seguendo tempi ritmici diversi

Classi terze (Obiettivi di apprendimento)

• Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica
•Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici
•Codificare i gesti arbitrali in relazione al regolamento dei giochi

Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze
Alla fine della Classe III

E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi le proprie responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

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

Classi prime (Obiettivi di apprendimento)

• Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive
• Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori
• Partecipare attivamente ai giochi di movimento
• Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo
• Accogliere nella propria squadra tutti i compagni
• Rispettare le regole delle discipline sportive praticate

Classi seconde (Obiettivi di apprendimento)

• Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive
• Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori
• Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo
• Rispettare le regole delle discipline sportive praticate

Classi terze (Obiettivi di apprendimento)

• Conoscere e applicare i principali elementi tecnici di diverse discipline sportive
• Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni
• Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità
• Conoscere e sviluppare le capacità condizionali
• Acquisire sia in forma teorica che pratica il concetto di gruppo e di squadra
•Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva

Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze
Alla fine della Classe III

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

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere

Classi prime (Obiettivi di apprendimento)

• Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in a se stessi e agli altri
• Conoscere le principali norme d'igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti
• Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita

Classi seconde (Obiettivi di apprendimento)

• Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto
a se stessi e agli altri
• Conoscere e principali norme d'igiene
• Conoscere le principali norme corrette di alimentazione
• Conoscere le più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio
• Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita

Classi terze (Obiettivi di apprendimento)

• Intervenire con le prime norme di pronto soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria
• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici
• Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici per mantenere un buono stato di salute
• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza

Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze
Alla fine della Classe III

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a sani stili di vita e prevenzione

- **Classe prima (conoscenza)**
    - **Classe seconda (consolidamento)**
    - **Classe terza (potenziamento)**

    - Orientamento spazio-temporale mantenendo e regolando il giusto rapporto con il campo d'azione con i suoi riferimenti spaziali e temporali
    - capacità di reazione, anticipando la risposta motoria secondo sequenze temporali molto brevi
    - capacità di anticipazione si sviluppa attraverso la previsione spaziale di situazioni non ancora verificate e terminate
    - capacità di differenziazione (modulazione e gradazione della forza)

- fantasia motoria mediante l'utilizzo al momento opportuno di abilità immagazzinate in memoria motoria, combinandole fra loro in modo pratico ed efficace secondo soluzioni originali individuali
- capacità di equilibrio si esercita il sistema vestibolare regolando gli interventi muscolari al mantenimento della postura
- capacità di ritmizzazione secondo sequenze muscolari ritmiche in rapporto alla riuscita migliore del compito
- capacità di combinazione (sincronizzazione di azioni motorie secondo parametri di simultaneità, alternanza e successione)

2 Capacità condizionali

- **Classe prima (conoscenza)**
- **Classe seconda (consolidamento)**
- **Classe terza (potenziamento)**

Le capacità condizionali prese in considerazione si basano specificatamente sulla forza nelle sue diverse modalità di espressione:

- L'espressione massima della forza
- L'espressione rapida e veloce della forza
- L'espressione resistente della forza
- L'espressione reattiva della forza
- Flessibilità, mobilità e scioltezza articolare

3 Elementi tecnici e di regolamento degli sport

Classi prime

- Apprendere i principali movimenti e gli elementi tecnici fondamentali di alcuni sport.
- Rispetto delle norme e conoscenza del regolamento delle varie discipline

.

Classi seconde

- Consolidare i principali movimenti e gli elementi tecnici fondamentali di alcuni sport.
- Gestire i principali elementi tattici negli sport individuali e di squadra.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio.

Classi terze

- Gestire in modo consapevole abilità specifiche e situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Approfondire e potenziare i principali elementi tattici negli sport individuali e di squadra
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio

4 Benessere della persona, igiene personale e corretto stile di vita

Classi prime

- Cura del proprio abbigliamento e igiene personale.
- Elementi di una corretta igiene alimentare.
- Applicare un corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione - benessere.

Classi seconde

- Approfondimento di una corretta igiene alimentare.
- Applicare un corretto rapporto tra esercizio fisico e alimentazione per migliorare lo stato di salute.

Classi terze

- Trasferire i principi metodologici dell'allenamento sportivo nell'applicazione di un corretto stile di vita.
- Conoscenza del problema del doping.

5 L'attività sportiva come valore etico

Classi prime

- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
- Utilizzo dell'agonismo in modo efficace e rispettoso degli altri.
- Cura del proprio materiale.
- Partecipazione attiva e propositiva alle attività.

Classi seconde

- Comportamento collaborativo e corretto con i compagni, personale docente e con il personale non docente
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle capacità e prestazioni personali.
- Capacità di impegnarsi al massimo per esprimere il meglio di sé indipendentemente dal risultato

- **Classi terze**
- Potenziare la collaborazione reciproca
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle capacità e prestazioni personali.

5 Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni nell'attività sportiva

Classi prime

- Conoscenze di base dell'apparato locomotore; principali ossa articolazioni, muscoli.
- Ai fini della sicurezza individuale e degli altri, utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature a disposizione.

Classi seconde

- Conoscenze di base dell'apparato locomotore; principali ossa articolazioni, muscoli, apparato cardio-respiratorio
- Elementi di pronto soccorso

Classi terze

- Consolidamento e approfondimento dell'apparato locomotore, apparato cardio-circolatorio, struttura del muscolo, produzione e utilizzo dell'energia.
- Comportamenti corretti in caso di emergenza.

2 OBIETTIVI MINIMI

Classi prime

- Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, rotolare, strisciare, colpire ecc.
- Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati assumendo i ruoli più semplici
- Accettare le correzioni nelle fasi di gioco, e accettazione dei compagni di squadra
- Portare sempre il materiale adeguato

Classi seconde

- Padroneggiare con sicurezza gli schemi motori di base in combinazione tre loro
- Partecipare attivamente ai giochi di squadra assumendo i ruoli a seconda della situazione
- Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza
- Riconoscere l'importanza dell'esercizio fisico e dell'alimentazione adeguata

Classi terze

- Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti.
- Partecipare con sufficiente disinvoltura superando i momenti di disagio e/o vergogna nell'esprimersi attraverso il gioco.
- Lasciarsi guidare e accettare le correzioni nelle fasi di gioco, applicare le regole più facili dei giochi proposti ed essere in grado di formare gruppi di gioco equilibrati.
- Conoscere le principali norme di intervento in caso d'incidente.

3 COMPETENZE TRASVERSALI IN RIFERIMENTO ALLE INDICAZIONI NAZIONALI E AL POF

Conoscenza di se e dell'altro;
accettazione, confronto, comprensione e interazione con gli altri

Distinzione del sé dall'altro

Rispetto delle persone e dell'ambiente circostante

Autonomia nelle scelte e condivisione/accettazione delle scelte altrui

Assunzione di responsabilità nell'aiutare e sostenere gli altri; aiuto, soccorso solidarietà.

Educare a educarsi: cura di sé nell'alimentazione, nell'abbigliamento e nella cura del corpo attraverso un corretto stile di vita

Promozione, diffusione, applicazione del codice etico sportivo europeo (fairplay)

Diffusione, applicazione del patto di responsabilità e sviluppo dei diritti e doveri dei cittadini

Affrontare situazioni nuove con spirito di iniziativa, originalità e creatività valutando aspetti positivi e negativi in relazione all'obiettivo da raggiungere

4 UNITA' DI APPRENDIMENTO

Tempi : ogni unità didattica impegnerà 4—6 ore di lezione: Per quanto riguarda le competenze trasversali le valuteremo nelle singole unità di apprendimento in relazione alla competenza specifica determinata.

Mezzi strumenti e metodologie sono indicati nel dettaglio nell'apposita sezione predisposta – sezione 6 e 7

Si utilizzeranno il materiale sportivo a disposizione della scuola, piccoli e grandi attrezzi, schede, griglie, cd musicali, internet; gli spazi utilizzati sono i campi sportivi adiacenti all'istituto, la palestra, l'ambiente naturale.

- **capacità condizionali, tutte le classi**
  - Esercitazioni per l'incremento della capacità di resistenza.
  - Esercitazioni per l'incremento della forza muscolare.
  - Esercitazioni per l'incremento della velocità e della rapidità.
  - Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare.
  - **capacità coordinative ed equilibrio** **tutte le classi**
  - Esercitazioni per il miglioramento della coordinazione generale, intersegmentaria, occhio-mano, occhio-piede.
  - Esercitazioni per il mantenimento dell'equilibrio statico, dinamico e in volo.
  - **Palla Tamburello, Badminton, Tennistavolo,** **tutte le classi**
  - Introduzione al gioco: regolamento, tecnica.
  - Lavoro di sensibilità propriocettiva sull'attrezzo.
  - Esercitazioni individuali e di coppia.
  - Gioco.
  - **Giochi di movimento con e senza palla** **tutte le classi**
  - Attività ludica non rigidamente codificata adattabile a diverse situazioni

ambientali e propedeutica. all'acquisizione delle abilità necessarie per l'apprendimento dei gesti tecnici di diverse specialità sportive e giochi di squadra.

- **pallavolo, basket, rugby, pallamano, tutte le classi**
- Apprendimento dei principali fondamentali individuali.
- Esercitazioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi
- Disputa di mini partite in campi ridotti e con regole semplificate
- Incontro utilizzando il regolamento completo

- **atletica leggera tutte le classi**
- Corsa veloce, corsa di resistenza, corsa ad ostacoli, staffette, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, lancio del peso.

- **Ginnastica preacrobatica, tutte le classi**
- Capovolta in avanti e indietro.
- Impostazione verticale con utilizzo della parete.
- Propedeutica della ruota.
- **Baseball tutte le classi**
- Scopo e regole del gioco del baseball.
- Gioco con regole semplificate.
- Gioco con regolamento completo e attrezzatura di sicurezza.
- **L'armonia e il benessere del corpo UA classe prima**
- Sicurezza in palestra.
- Igiene personale e cambio del vestiario.
- Cultura del movimento (effetti benefici dell'attività sportiva).
- **Inquinamento UA classe prima**
- Effetti dell'inquinamento atmosferico sulla respirazione durante le attività di resistenza.
- Attività in ambiente naturale.
- **Aspetti nutrizionali dello sport UA classe seconda**
- Verifica e consolidamento delle competenze acquisite in scienze.
- Assunzione corretta del cibo (quantità, qualità e distribuzione) nel corso dell'attività sportiva.
- **Orienteering UA classi terze**
- Saper leggere una cartina di riferimento (simbologia specifica).
- Sapersi orientare in funzione della propria posizione, e scegliere il percorso più opportuno.
- Modulare l'intensità dello sforzo mantenendo l'efficacia del gesto e delle scelte da effettuare.
- **Ultimate tutte le classi**
- Tecnica della gestione del freesbee.
- Esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi.
- Partita con riduzione delle dimensioni del campo e del numero dei giocatori.
- Partita regolare con auto-arbitraggio.

5 CONTENUTI

Percezione e uso dello spazio, attività di orientamento con il proprio corpo e con gli attrezzi;
percezione dei ritmi personali , esercitazioni di consolidamento della lateralità; percezione dei segmenti corporei e della gestualità del corpo da fermi, in rilassamento ed in movimento;
linguaggio ed uso del corpo;
attività svolte con ausilio musicale;
equilibrio statico e dinamico;
esercizi di mobilità e di allungamento con e senza attrezzi, stretching;
attività per sviluppare gli schemi motori di base quali salti, lanci, rotolamenti, movimenti di coordinazione oculo-manuale;
esercizi a corpo libero, volteggi, capovolte;
esercitazioni di potenziamento delle capacità condizionali,;
giochi educativi, giochi preparatori e propedeutici all'attività sportiva.
abilità di base e principali schemi di gioco degli sport di squadra di pallavolo, basket, pallamano, rugby, palla tamburello, badminton, tennis, calcio, baseball, ultimate;
avviamento alle specialità dell'atletica leggera;
attività specifica di educazione alla salute;
partecipazione alle varie fasi dei giochi studenteschi;
tornei vari di interclasse;
possibilità di partecipazione al gruppo sportivo di rugby e di atletica leggera, rivolto a tutti gli alunni dell'istituto comprensivo.

• LINEE METODOLOGICHE

- Lezione frontale.
- Lavoro in coppie.
- Lavoro collettivo e di gruppo.
- Lavoro per fasce di livello.
- Valorizzazione dei tentativi di ognuno secondo le proprie capacità.
- Responsabilizzazione degli alunni più capaci per aiutare i compagni maggiormente in difficoltà.
- Metodo globale e analitico a seconda delle unità didattiche e alle situazioni presentate.
- Attribuzione di incarichi specifici a rotazione.
- Esercitazioni pratiche con interventi volti a motivare le attività.

- Rendere gli alunni consapevoli delle modalità di valutazione.
- Lezioni all'aperto.
- Lezioni teoriche.
- Metodo della libera sperimentazione nel quale ogni alunno viene lasciato libero di instaurare

rapporti con oggetti, spazi e tempi di lavoro, operando nello stesso tempo un controllo e una vigilanza propositiva che parte dalla scoperta delle proprie attitudini

- Metodo del Problem Solving dove gli allievi sono posti davanti ad una situazione imprevista e vengono lasciati liberi di formulare ipotesi creative volte alla risoluzione di problemi nuovi che poi saranno sperimentate e verificate rispetto ai risultati attesi
- Metodo della partecipazione guidata in cui gli alunni sono coinvolti nella scelta delle attività da praticare per favorire i loro apprendimenti, corrispondenti alle loro esigenze formative e dipendenti dai loro livelli di abilità e capacità raggiunti
- Metodo Globale e Metodo Analitico svolto in modo progressivo dal semplice al complesso con un linguaggio tecnicamente corretto e comprensibile da tutti.

7 STRUMENTI

- Si utilizzerà il materiale sportivo a disposizione della scuola, piccoli e grandi attrezzi, tavoli di ping pong, schede, griglie. Come sostegno alle attività potranno essere utilizzati testi didattici di supporto, articoli tratti dalla stampa specialistica, schede predisposte, filmati, materiale cartaceo vario, computer per la digitalizzazione dei risultati, e per la ricerca in rete delle informazioni necessarie.
- Attività svolta in palestra, in campo sportivo, in ambiente naturale.
- Strumentazione per la riproduzione di brani musicali.

8 VALUTAZIONE E VERIFICA

Nella prima parte dell'anno scolastico verranno effettuati dei test motori per verificare le capacità condizionali e coordinative dei ragazzi, i cui risultati saranno ordinati in schede organizzate per ogni classe. Questi test verranno poi ripresi a fine anno per dare modo ai ragazzi di prendere coscienza dei progressi specifici ottenuti.

Le verifiche periodiche saranno relative ai momenti più significativi dell'obiettivo stabilito. Verrà valutata sia l'osservazione che la verbalizzazione di quanto è stato assimilato. L'auto-valutazione sarà particolarmente stimolata per indurre comportamenti positivi quali: maggiore responsabilità e impegno nel processo di apprendimento, presa di coscienza delle proprie possibilità e attitudini, la consapevolezza che ogni miglioramento richiede impegno e la ricerca di una motivazione continua nel lavoro. Tutte le verifiche saranno valutate con le voci comprese sulla scheda di valutazione.
Dall'insieme delle verifiche e dei test si potranno valutare gli alunni anche nella globalità dello sviluppo della persona attraverso l'impegno, la disponibilità, la partecipazione ed il rispetto dei compagni e dell'ambiente.
In particolare nella valutazione finale si terranno presenti i seguenti criteri:

- I risultati dell'apprendimento in rapporto al percorso dell'alunno, considerando il livello di partenza e gli eventuali miglioramenti;

- Il livello di partecipazione in classe e la capacità di collaborazione dimostrata
- l'impegno e l'interesse dimostrati