

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA  
 ANNO SCOLASTICO 2023-2024 CLASSI 1° C-D-E  
 INS. ACTIS DATO DEBORAH-EMMOLO LUCA

	<b>OBIETTIVI</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>CAPACITA'</b>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto in ogni situazione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamenti del corpo libero</li> <li>• Fondamenti dell'atletica leggera</li> <li>• Staffette, percorsi misti, circuiti per il potenziamento muscolare</li> <li>• Esercizi di avviamento al preatletismo generale e specifico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza le abilità apprese in contesti vari</li> </ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie o in piccolo gruppo, con o senza il supporto musicale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione di idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie o in piccolo gruppo, con o senza il supporto musicale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza le abilità apprese in contesti vari</li> </ul>
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le capacità di coordinamento adattandole alle situazioni in forma originale</li> <li>• Partecipare in forma propositiva all'attività scelta mettendo in atto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi pre-sportivi, finalizzati allo sviluppo della coordinazione generale e speciale</li> <li>• Sports: nuoto, minibasket, minivolley, avviamento alla pallamano, al rugby,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le proprie capacità motorie nelle diverse situazioni</li> <li>• Collaborare con i compagni, rispettando le regole e mantenendo un comportamento corretto</li> </ul>

	comportamenti collaborativi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper gestire in modo consapevole gli eventi con autocontrollo e rispetto per l'altro</li> </ul>	al calcio, al flag football, al baseball, all'ultimate frisbee.	
<b>SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Saper riconoscere gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza ed evitando comportamenti a rischio</li> <li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests d'ingresso capacità condizionali: velocità, forza, mobilità, resistenza</li> <li>• Allenamento: esercizi di riscaldamento generale e specifico, di mobilitazione e stretching, anche su ritmo musicale</li> <li>• Esercizi per la coordinazione</li> <li>• Tecniche di rilassamento e concentrazione</li> <li>• La terminologia in ed.fisica</li> <li>• Le ossa e le articolazioni</li> <li>• I paramorfismi</li> <li>• Organizzazione del materiale in palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le abilità motorie sperimentate</li> <li>• Conoscere le parti del corpo, i movimenti e le posizioni fondamentali</li> <li>• Conoscere i principali paramorfismi e gli effetti del movimento sulle ossa e sulle articolazioni</li> <li>• Utilizzare il materiale in modo corretto e in sicurezza per sé e per i propri compagni</li> </ul>

#### CRITERI METODOLOGICI

Le lezioni frontali saranno impostate sulla comunicazione verbale, sulla comprensione della terminologia, sulla visualizzazione, imitazione, riproduzione ed interpretazione personale dei gesti.

Si passerà a seconda delle diverse situazioni operative dal metodo induttivo al deduttivo e viceversa.

Le sequenze operative seguiranno la giusta gradualità, dal facile al difficile, la forma di insegnamento sarà di tipo collettivo o a piccoli gruppi; saranno possibili interventi individualizzati come recupero, sostegno e potenziamento.

Il tipo di correzione diretta ed indiretta cercherà di cogliere ed indirizzarsi su un errore alla volta.

L'assistenza in forma preventiva potrà essere diretta o indiretta.

## VERIFICHE E VALUTAZIONE

La verifica includerà:

- l'osservazione del comportamento dell'allievo nel gruppo;
- gli esercizi che quotidianamente ogni allievo esegue nel gruppo o individualmente;
- l'osservazione diretta o su scheda;
- la discussione;

Tutto ciò rapportato sempre alla situazione di partenza di ogni singolo alunno.

Si valuteranno i processi di sviluppo delle capacità motorie unitamente all'acquisizione e uso di strategie e metodi così come la motivazione, l'impegno e la capacità di rapportarsi correttamente con compagni e insegnante. Particolare attenzione verrà data all'acquisizione di un linguaggio specifico. Le verifiche saranno pratiche e scritte.

La valutazione motoria comprenderà:

- l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

La valutazione si realizzerà attraverso l'uso sistematico di osservazioni e misurazioni per età, riferite ai valori di tabelle di valutazione costruite nel tempo su prestazioni di alunni del territorio e a livello nazionale.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni in particolare sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte attraverso questionari con domande a scelta multipla, quesiti vero-falso e domande aperte. Per gli alunni con disturbo specifico dell'apprendimento saranno messe in atto le modalità di verifica concordate nel Piano Didattico Personalizzato.

10	<p>Ha raggiunto una coordinazione dinamica generale dinamica e fluida</p> <p>Ha interiorizzato in modo sicuro e completo tutte le tecniche sportive proposte</p> <p>Ha potenziato in modo considerevole le capacità rispetto ai livelli di partenza</p> <p>Sa rielaborare le conoscenze inerenti la pratica sportiva applicandole alla propria esperienza personale e utilizzando un linguaggio tecnico appropriato</p> <p>Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi sempre disponibile ad aiutare chi è in difficoltà e</p> <p>Si impegna sfruttando appieno le proprie capacità motorie in tutte le attività proposte</p>
9	<p>Dimostra una notevole coordinazione dinamica generale</p> <p>Ha acquisito in modo completo tutte le tecniche sportive proposte</p> <p>Ha sviluppato le capacità rispetto ai livelli di partenza</p> <p>Sa rielaborare le conoscenze inerenti la pratica sportiva, utilizzando un linguaggio tecnico appropriato</p> <p>Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi generalmente disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Si impegna in modo costante in tutte le attività motorie proposte</p>
8	<p>Dimostra una buona coordinazione dinamica generale</p> <p>Ha acquisito correttamente le varie tecniche sportive proposte</p> <p>Ha evidenziato buoni miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza</p> <p>Ha acquisito in modo completo i concetti inerenti la pratica sportiva ed utilizza un linguaggio tecnico corretto</p> <p>Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi abbastanza disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Si impegna nella maggior parte delle attività proposte</p>
7	<p>Dimostra una discreta capacità motoria generale</p> <p>Ha acquisito in modo generalmente corretto gran parte delle tecniche sportive proposte</p> <p>Evidenzia miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza</p> <p>Ha acquisito in modo abbastanza completo i concetti inerenti la pratica sportiva</p> <p>Rispetta quasi sempre le regole e collabora con compagni ed insegnanti mostrandosi non sempre disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Si impegna in modo non sempre costante nella maggior parte delle attività proposte</p>
6	<p>Qualche incertezza nella coordinazione dinamica generale</p>

	<p>Qualche incertezza nelle varie tecniche sportive          Lievi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza          Conosce i concetti essenziali inerenti la pratica sportiva          Non sempre rispetta le regole e non sempre collabora con compagni ed insegnanti, mostrandosi poco disponibile ad aiutare chi è in difficoltà          Si impegna solo in base ai propri interessi personali</p>
5	<p>Diverse incertezze nella coordinazione dinamica generale          Diverse incertezze nell'esecuzione delle varie tecniche sportive          Scarsi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza anche a causa di uno scarso impegno          Limitata conoscenza dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva          Poco rispettoso delle regole e non collabora con compagni ed insegnanti, mostrandosi raramente disponibile ad aiutare chi è in difficoltà          Dimostra un impegno scarso nella maggior parte della attività proposte</p>
4	<p>Molte difficoltà nella coordinazione dinamica generale          Molte difficoltà nell'esecuzione delle varie tecniche sportive          Nessun miglioramento rispetto ai propri livelli di partenza anche a causa di uno scarso impegno          Mancata acquisizione dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva          Non rispetta le regole, non collabora con compagni ed insegnanti e non aiuta chi è in difficoltà</p>