**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

**4^ sez. C SIA**

**A.S. 2023/2024**

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

Il gruppo-classe è composto da n.10 alunni di cui: n.8 ragazzi e n.2ragazze .

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.

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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DISCIPLINAD’INSEGNAMENTOSCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | LIVELLO BASSO(voti inferiori alla sufficienza)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 0(%) 0 | LIVELLO MEDIO (voti 6-7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 6(%) 60 | LIVELLO ALTO ( voti 8-9-10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 4(%)40 |

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIEEDESPRESSIVE (SecondoBiennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO**Lamaggiorepadronanzadiséel’ampliamentodellecapacitàcoordinative,condizionaliedespressivepermetterannoaglistuden- tidirealizzaremovimenticomplessiediconoscereeapplicarealcunemetodichediallenamentotalidapoteraffrontareattività motorieesportivedialtolivello,supportateanchedaapprofondimenticulturalietecnico-tattici.Lostudentesapràvalutarele proprieprestazioni,confrontandoleconleappropriatetabellediriferimento,esvolgereattivitàdidiversadurataeintensità,di- stinguendolevariazionifisiologicheindottedallapraticamotoriaesportiva. |
| **COMPETENZEDICITTADINANZA:Agireinmodoresponsabile/Individuarecollegamentierelazioni/ Acquisire e interpretare l’informazione/ Progettare** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Lamaggiorepadronanzadi sé el’ampliamentodelle capacitàcoordinative, condizionali ed espressive permetterannoagli studenti di realizzare movimenticomplessi | * Definizione eclassificazione delmovimento
* Capacità diapprendimento econtrollomotorio
* Capacitàcondizionali
* Capacitàcoordinative
* Capacità

espressivo-comunicative | * Rispondereadeguatamente ai diversi stimolimotori
* Analizzare e riprodurre schemi motori semplicie complessi
* Mantenereorecuperare l’equilibrio in situazioni diverse o nonabituali
* Mantenere econtrollare le postureassunte
* Riconoscere

le principali capacità coordinativecoinvolte nei varimovimenti* Riconoscereinqualefased’apprendimento

diunmovimentocisitrova* Padroneggiare

gli aspetti nonverbali della propria capacità espressiva | Ideare edeseguireunpercorsoouncircuito atemachestimolile capacitàcoordinative (generaliospeciali)Ideare edeseguireunpercorsoouncircuito atemachestimolile capacitàcondizionaliRiconoscere e illustrare allaclassecomelapersona reagisceesiadattaalla perdita d’equilibrio utilizzando esempi pratici |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allena- mentotalidapoteraffrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnicotattici | * Imuscolielaloroazione
* La forza e i diversiregimi dicontrazionemuscolare
* Tipologie di piani diallenamento
* Lastrutturadiunaseduta diallenamento
* I principidell’allenamento

–’alLlenamentodellecapacitàcondizionali | * Eseguire esercizi segmentariacorpoliberoo con piccoliattrezzi
* Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità diallenamento
* Individuaremuscoliagonisti,antagonisti

e sinergicineiprincipalimovimenti* Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento,velocità,

flessibilitàeresistenzaper migliorareiproprilivellidi prestazione | In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta apotenziarelasuacapacità condizionale più carente, motivandone lescelte |
| Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimentoesvolgereattività di diversaduratae intensità,distinguendo le variazionifisiologicheindottedallapraticamotoria esportiva | * Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive
* Apparatorespiratorio ed eserciziofisico
* Apparatocardiocircolatorio ed eserciziofisico
* Differentiforme

di produzione dienergia* Sistema nervoso emovimento
 | * Rilevareeanalizzaretempi, misure erisultati
* Adeguare l’intensità di lavoro alla durata dellaprova
* Controllare larespirazione durante lo sforzo adeguandola allarichiesta dellaprestazione
 | Inserireidatideirisultati deipropritestmotoriin un foglio elettronico ed effettuarneun’analisi alla luce ditabellediriferimentodate(oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personalecommentodei propri punti di forza edidebolezzaeprogettodimiglioramentodialmeno unparametro |
| Sperimenteràvarietecniche espressivo-comunicativein lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un’autoriflessione e un’analisi dell’esperienza vissuta | – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione(mimo,danza, teatro,circoecc.) | * Controllare il corpo nello spazioregolandolostatodi tensione erilassamento
* Padroneggiare

gli aspetti non verbalidella comunicazione | Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l’utilizzo della parola.Icompagni-spettatorivaluteranno le capacitàespressivedeicompagni |

 **LO SPORT, LE REGOLE, ILFAIRPLAY** (SecondoBiennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO**L’accresciutolivellodelleprestazionipermetteràagliallieviunmaggiorcoinvolgimentoinambitosportivo,nonchélapartecipa- zioneel’organizzazionedicompetizioninellascuolanellediversespecialitàsportiveoattivitàespressive.Lostudentecoopererà inéquipe,utilizzandoevalorizzandoconlaguidadeldocentelepropensioniindividualiel’attitudinearuolidefiniti. |
| **COMPETENZEDICITTADINANZA:Collaborareepartecipare/Agireinmodoautonomoeresponsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l’informazione** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| … maggiorcoinvolgimento in ambitosportivo,nonché lapartecipazione el’organizzazionedi competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attivitàespressive | * Le regoledeglisport praticati
* Le capacità tecniche e tattiche degli sportpraticati
 | * Partecipareattivamente

nelgiocoassumendoruolie responsabilitàtattiche* Scegliere l’attività oilruolopiùadatto

alle propriecapacità fisico-tecniche | Scegliere la specialità atletica più congeniale,porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definitoditempoeverificarne ilraggiungimento, magaripartecipandoalle gared’istitutoPartecipare aunodei tornei interscolastici organizzatinell’istituto |
| Lostudentecoopereràin équipe,utilizzandoevalorizzandoconlaguida del docente le propensioni individuali el’attitudinea ruolidefiniti | * La tattica di squadradelle specialitàpraticate
* Iruolinelgiocopraticato e le caratteristiche necessarie acoprireogniruolo
 | * Assumere ruoli all’interno delgruppoinrelazionealle proprie capacitàindividuali
* Elaborare autonomamente e in gruppotecniche

e strategie digioco* Partecipareecollaborare con icompagni

per il raggiungimentodi unoscopocomune | Affrontare un’attività, accettando ilruolopiù funzionale allapropria squadra |
| Sapràosservaree interpretare fenomeni legatialmondosportivo e all’attivitàfisica | * L’aspetto educativo esocialedellosport
* Principi etici sottesi alle disciplinesportive
* Sportcomeveicolo divalorizzazione

dellediversitàculturali, fisiche,sociali* La potenzialità riabilitativa e d’integrazione sociale dello sport per idisabili
 | * Trasferirevaloriculturali, atteggiamentipersonali

e gli insegnamentiappresi in campo motorio in altre sfere dellavita* Interpretarecriticamente unavvenimento

ouneventosportivo e ifenomenidi massalegatiall’attivitàmotoria* Interpretare obiettivamentei risultati delle proprie prestazionimotorie

esportive* Trasferire eutilizzare

i principi del fair playanche al di fuori dell’ambito sportivo | Illustrare conriflessioni personali, sotto forma diarticolodigiornaleopresentazionemultimediale, come spirito disquadrae solidarietà appresi su uncampodigiocoaprono l’individuo ai valori di comprensioneuniversale,d’integrazione, ditolleranza, didemocrazia.Adattare spazi, tempi e regole di un’attivitàsportiva perfavorirela partecipazione dituttiicompagni,anchedisabili |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Praticherà gli sport approfondendonelateoria, latecnicaelatattica | * Glielementibase(fonda- mentali)

dellevarie discipline sportive* Gli aspetti tecnico-tattici degli sportindividuali

e di squadrapraticati | – Assumere ruoli specifici all’interno dellasquadra nello sportpraticato | Praticare sport disquadra e individualiaccettandoil confronto (con gli altri e con leregole)e assumendosiresponsabilità personaliTrasferire ericostruire, autonomamentee incollaborazionecon il gruppo, tecniche, strategie,regole,adattandole alle capacità, esigenze, spazi etempidicuisidispone |

**SALUTE, BENESSERE, SICUREZZAEPREVENZIONE** (SecondoBiennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO**Ogniallievosapràprenderecoscienzadellapropriacorporeitàalfinediperseguirequotidianamenteilpropriobenessereindivi- duale.Sapràadottarecomportamentiidoneiaprevenireinfortuninellediverseattività,nelrispettodellapropriaealtruiincolumi- tà.Dovràpertantoconoscereleinformazionirelativeall’interventodiprimosoccorso. |
| **COMPETENZEDICITTADINANZA:Collaborareepartecipare/Agireinmodoautonomoeresponsabile/ Interpretare l’informazione/ Individuare collegamenti e relazioni** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Sapràprenderecoscienza della propriacorporeitàalfine di perseguire quotidianamenteil propriobenessereindividuale | * Ilconcettodisalute dinamica
* I principifondamentali per ilmantenimentodiunbuonostato

disalute | * Assumere comportamenti finalizzati almiglioramento dellasalute
* Controllare erispettare il propriocorpo
 | Definire, sullabasedelle proprieconvinzioni, il significato disalute |
| Saprà adottare comportamentiidonei a prevenire infortuni nelle diverseattività,nel rispetto dellapropria e altruiincolumità | – Le tecniche diassistenza attiva durante il lavoro individuale, dicoppiae digruppo | * Assumere e predisporre comportamentifunzionali alla sicurezzapropria

e altruidurante leesercitazionidicoppiaedigruppo* Rispettareleregoleeiturni che consentono un lavoro sicuro
* Applicarenormeecondotte voltearimuovereolimitare situazioni dipericolo
 | Individuare epredisporre l’assistenzaattivae passiva più idonea all’attività predisposta dall’insegnante |
| Dovràconoscerele informazionirelative all’intervento di primo soccorso | * Il codice comportamentale del primosoccorso
* Iltrattamento

deitraumipiùcomuni | – Utilizzare le corrette procedure in caso d’intervento diprimo soccorso | Agruppi,scegliereunargomentodipronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica difronteallaclasse |

RELAZIONE CON L’AMBIENTENATURALE

**E TECNOLOGICO** (SecondoBiennio)

|  |
| --- |
| **OBIETTIVISPECIFICIDIAPPRENDIMENTO**Ilrapportoconlanaturasisvilupperàattraversoattivitàchepermetterannoesperienzemotorieeorganizzativedimaggiordiffi- coltà,stimolandoilpiaceredivivereesperienzediversificate,siaindividualmentesianelgruppo.Gliallievisaprannoaffrontare l’attivitàmotoriaesportivautilizzandoattrezzi,materialiedeventualistrumentitecnologicie/oinformatici. |
| **COMPETENZEDICITTADINANZA:Agireinmodoresponsabile/Individuarecollegamentierelazioni/ Acquisire e interpretare l’informazione/ Progettare** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVISPECIFICI DIAPPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| Ilrapportoconlanatura si svilupperàattraversoattività chepermetteranno esperienzemotorieeorganizzativedi maggiordifficoltà, stimolando ilpiacere di vivere esperienze diversificate,sia individualmente sia nelgruppo | * Le attività inambiente naturale e le loro caratteristiche
* Le norme disicurezza nei variambienti

econdizioni:inmontagna, nell’acqua(dolceesalata) ecc. | * Muoversiinsicurezza indiversiambienti
* Adeguareabbigliamento eattrezzature

alle diverseattivitàeallecondizionimeteo | Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale |
| Gli allievi saprannoaffrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/oinformatici | * Le caratteristiche delle attrezzaturenecessarie per praticare l’attività sportiva
* Strumenti tecnologici di supporto all’attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console,tablet,smartphone ecc.)
 | * Scegliereconsapevolmente e gestire l’attrezzatura necessaria persvolgere

in sicurezzal’attivitàscelta* Utilizzareappropriatamenteglistrumentitecnologici

einformatici | Individuareepresentarealla classestrumentie/oprogrammispecifici disupportoallo svolgimento diattività sportive siaindoorsiaoutdoor |

**CRITERI PER L’AUTOANALISI E LARIFLESSIONE SULLAVOROSVOLTO**

**Descrizione deilivelli**

**1** = poco onulla

**2** =limitato

**3** =abbastanza

**4** =bene

**5** = moltobene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Ho partecipato all’ideazione della presentazionemultimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Misonoassuntolaresponsabilitàdiunapartedellavoroel’hoportataatermineautonomamente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Hodatoilmioapportonellaproduzioneenellaricerca dimaterialiperlapresentazionemultimediale | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Hocontribuitoapresentareconefficaciaillavoropro- dottodavantiaunpubblico | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Comegiudicoilmiolivellodipadronanzanelcondurre laderiva? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sonoriuscitoconsapevolmenteadadattarelemiecondottemotoriealvariaredellesituazioni? | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Qualiinveceipuntididebolezza? |  |  |

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

**Descrizione deilivelli**

**1** = poco onulla

**2** =limitato

**3** =abbastanza

**4** =bene

**5** = moltobene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRITTORI** | **AUTOVALUTAZIONE STUDENTE** | **VALUTAZIONE INSEGNANTE** |
| Hoaccettatodibuongradodisvolgerecompiti,anche sgradevoli,necessariperlavitacomunitaria | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Hocompresochesvolgerecompitidicorvée, ancheumili,insegnaadaffrontaremomenti di difficoltà inbarca | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Hocollaboratovolentiericontutti | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Hocontribuitoalledecisionieffettuatedalgruppo | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sonostatodisponibileadascoltareisuggerimenti degliistruttori | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Sonostatodisponibileadascoltare i suggerimenti deicompagni | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Santeramo in Colle,17/11/2023 Firma docente

 Frustaci Caterina