**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DISCIPLINA  D’INSEGNAMENTO  SCIENZE 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’ampliamento  delle capacitàcoordinative, condizionali ed espressive permetteranno  agli 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 edeseguire  unpercorsoouncircuito atemachestimoli  le capacitàcoordinative (generaliospeciali)  Ideare edeseguire  unpercorsoouncircuito atemachestimoli  le capacitàcondizionali  Riconoscere e illustrare allaclassecomelapersona reagisceesiadatta  alla 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   –’alLlenamento  dellecapacitàcondizionali | * 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 diversadurata  e intensità,distinguendo le variazionifisiologiche  indottedallapraticamotoria 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 deipropritestmotori  in un foglio elettronico ed effettuarneun’analisi alla luce ditabelle  diriferimentodate(oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personalecommento  dei propri punti di forza edidebolezzaeprogetto  dimiglioramentodialmeno unparametro |
| Sperimenteràvarietecniche espressivo-comunicative  in 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’organizzazione  di 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 definitoditempoe  verificarne ilraggiungimento, magaripartecipando  alle gared’istituto  Partecipare auno  dei tornei interscolastici organizzatinell’istituto |
| Lostudentecoopereràin équipe,utilizzando  evalorizzandoconlaguida del docente le propensioni individuali el’attitudine  a 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 ilruolo  più funzionale allapropria squadra |
| Sapràosservare  e 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 ifenomeni  di massalegatiall’attività  motoria   * 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 diarticolodigiornaleo  presentazionemultimediale, come spirito disquadra  e solidarietà appresi su uncampodigiocoaprono l’individuo ai valori di comprensioneuniversale,  d’integrazione, ditolleranza, didemocrazia.  Adattare spazi, tempi e regole di un’attivitàsportiva perfavorire  la partecipazione ditutti  icompagni,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 individualiaccettando  il confronto (con gli altri e con leregole)  e assumendosiresponsabilità personali  Trasferire ericostruire, autonomamente  e incollaborazione  con 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 quotidianamente  il propriobenessereindividuale | * Ilconcettodisalute dinamica * I principifondamentali per ilmantenimentodiunbuonostato   disalute | * Assumere comportamenti finalizzati almiglioramento dellasalute * Controllare erispettare il propriocorpo | Definire, sullabase  delle 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, dicoppia  e digruppo | * Assumere e predisporre comportamentifunzionali alla sicurezzapropria   e altruidurante leesercitazioni  dicoppiaedigruppo   * Rispettareleregoleeiturni che consentono un lavoro sicuro * Applicarenormeecondotte voltearimuovereolimitare situazioni dipericolo | Individuare epredisporre l’assistenzaattiva  e passiva più idonea all’attività predisposta dall’insegnante |
| Dovràconoscere  le informazionirelative all’intervento di primo soccorso | * Il codice comportamentale del primosoccorso * Iltrattamento   deitraumipiùcomuni | – Utilizzare le corrette procedure in caso d’intervento diprimo soccorso | Agruppi,scegliere  unargomentodipronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica difronte  allaclasse |

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 svilupperàattraverso  attività chepermetteranno esperienzemotorie  eorganizzative  di 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 diverseattività  eallecondizionimeteo | 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 classestrumenti  e/oprogrammispecifici disupporto  allo svolgimento diattività sportive siaindoor  siaoutdoor |

**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 |
| Misonoassuntolaresponsabilitàdiunaparte  dellavoroel’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 |
| Sonoriuscitoconsapevolmenteadadattare  lemiecondottemotoriealvariaredellesituazioni? | 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