**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

 **1^ITE sez. A**

 A.S. 2023/2024

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

Il gruppo-classe è composto da n.21 alunni di cui: n. 14 ragazzi e n.7 ragazze . Fra questi troviamo un diversamente abile, che segue una programmazione differenziata, 1 DSA ed 1 ripetente . 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)”,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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DISCIPLINAD’INSEGNAMENTOSCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | LIVELLO BASSO(voti inferiori alla sufficienza)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 5(%) 24 | LIVELLO MEDIO (voti 6-7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 11(%) 52 | LIVELLO ALTO ( voti 8-9-10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N. Alunni 5(%) 24 |

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 corpoe 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 fogliodi rilevazione; confrontare poi i dati rilevatiIn gruppo rilevaree confrontare con tabellee grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo losforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo1' e 3' di recuperoe formulare un’ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| … comprendere e produrre consapevolmentei messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i proprimessaggi 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 riconosciutidai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza |
| … comprendere e produrre consapevolmentei messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i proprimessaggi 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 riconosciutidai 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 mododa promuovere in tuttigli studenti la consuetudine all’attività motoriae 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 torneodi classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tuttii componentiIdeare e proporre un’attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatoridi handicap |
| È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruolie le relative responsabilità sia nell’arbitraggiosia 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 infrazionipiù importantiSvolgere il compito di osservatorerilevando 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 utiliper l’esecuzione motoria* Collaborare attivamente nel gruppo

per raggiungere un risultato | Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagnisulla base di un’analisi delle caratteristichesia fisiche che tecnico- tattiche degli avversariEsprimere la propria opinione motivandolasulle ragioni della vittoria o della sconfittae confrontarla con quella dei compagni |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **COMPITI** |
| S’impegnerà negli sport individuali abituandosial 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 puntidi 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 prestazionedei 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 prevenzioneper la sicurezza personale in palestra, a casae 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 | Effettuarela corretta assistenzaa un compagno in diverse semplici attivitàcome traslocazionialla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. |
| Adotterà i principi igienico- scientifici essenzialiper mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitariee alimentari indispensabili per il mantenimentodel 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, proporree dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e posturae correggere l’esecuzione del compagnoCostruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessitàda 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 seriedi esercizi a corpo liberoda eseguire in circuito, volti a perseguireun obiettivo specificoIdentificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggerisovraccarichi da eseguire in circuito, voltia perseguire un obiettivo specificoLa scelta di un’attivitào un carico di lavoro sono correlate all’obiettivoda perseguire. Spiega con esempi pratici la differenzatra un allenamento rivolto alla competizionee 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 diversificatie per il recuperodi 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 attivitàe alle condizioni meteo | Compiere un’escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsiRicercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attivitàche 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 ambitiper realizzare progetti* Collegare le nozioni provenienti

da discipline diverse | Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasiorganizzative necessarie per preparare un’uscitain 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 partedel 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 adattarele 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 17/11/2023