

# SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

## ISTITUTO COMPRENSIVO "ORVIETO . MONTECCHIO"

Anno Scolastico 2020 - 2021 Classe Terze

### NUCLEI FONDANTI DI EDUCAZIONE FISICA

	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO ( Conoscenze - Abilità – competenze )</b>	<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conoscere, utilizzare e trasferire abilità per la realizzazione dei principali gesti tecnici dei vari sport.</li><li>● Conoscere e differenziare le capacità coordinative e condizionali</li><li>● Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni più complesse , nuove ed inusuali .</li><li>● Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in alcune situazioni sportive.</li><li>● Utilizzare efficacemente le proprie capacità motorie in condizioni facili e complesse.</li><li>● Rappresentazione mentale dello spazio ed integrazione delle percezioni sensoriali</li><li>● Valutare traiettorie, parabole, velocità e distanze anche in situazioni di gioco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Essere consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</li><li>-Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li><li>- Conoscere le capacità fisiche sollecitate nella pratica ludico-sportiva.</li><li>- Conoscere le regole di alcuni giochi pre-sportivi e di alcune discipline sportive .</li><li>-Utilizzare 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 quotidiane di rispetto delle regole.</li><li>- Conoscere le modalità di relazione alla vita di gruppo nel rispetto delle proprie ed altrui possibilità.</li></ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco e di sport.</li><li>● Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Riconoscere e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene " in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione .</li><li>-Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li><li>-Integrarsi nel gruppo,assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune .</li></ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Utilizzare le capacità coordinative acquisite, adattandole alle situazioni di gioco in forma originale e creativa .</li><li>● .Saper realizzare strategie di gioco; mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</li><li>● Conoscere ed applicare correttamente le fondamentali regole tecniche degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li><li>● Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive ,in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro,sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta .</li></ul>	
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Essere in grado di conoscere i principali cambiamenti morfologici e di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Essere in grado di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>● Saper disporre ,utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>● Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>● Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>● Saper valutare le distanze nelle varie situazioni motorie. Conoscere i dispositivi e le norme di sicurezza e prevenzione riguardo al “ COVID 19”</li> </ul>	
<b>Educazione civica</b>	Il concetto di salute e benessere . Tutela dei beni comuni	

## CONTENUTI

- Attività di orientamento nello spazio e di percezione dei ritmi esecutivi;
- Attività varie con uso globale e segmentario del proprio corpo con e senza attrezzi;
- Percorsi e circuiti sul camminare ,correre,saltare,arrampicarsi,rotolare,strisciare,lanciare ed afferrare;
- Esercitazioni ed attività volte al miglioramento della forza, velocità ,resistenza e mobilità articolare;
- Circuit training;
- -Esercitazioni variate con elementi di base individuali e di squadra della pallacanestro,pallavolo ,atletica leggera,nuoto, badminton, tennis-tavolo;
- Riscaldamento generale ,allenamento alla resistenza e potenziamento muscolare;
- Staffette a tempo a piccoli gruppi in linea o ad inseguimento;
- Corsa e camminate in ambiente naturale;
- Semplici esercitazioni di pre-acrobatica
- Esercitazioni posturali ,di prevenzione e controllo del movimento in situazioni variate;
- Giochi di ruolo a coppie ed a piccoli e grandi gruppi.
- Conoscenze base relative all'educazione alla salute
- Conoscenza dei principali regolamenti delle diverse discipline sportive praticate ;
- Passeggiate in ambienti naturali e scoperta del territorio in collaborazione con Il CAI e l'

Associazione Majorana

- Attività di Orienteering e nord walking
- Attività di atletica leggera presso lo stadio “MUZI”

Teoria:

- Il Fair Play
- L'importanza di uno stile di vita attivo per il benessere psico - fisico
- Il doping

- Paramorfismi e dimorfismi
- Primo soccorso
- I principali traumi nella pratica dell'attività sportiva
- Alimentazione e attività sportiva
- Storia delle Olimpiadi
- Sviluppo di argomenti legati al territorio ( Accademia femminile di Orvieto )

## **MEZZI**

- Spazi diversificati per forma ed estensione;
- Il proprio corpo e quello dei compagni;
- Tappeti per esercitazioni a terra;
- Piccoli attrezzi : coni, funicelle, clavette ,bacchette, cerchi , palloni vari, racchette di varie dimensioni e peso;
- Grandi attrezzi : spalliera ,canestri,reti di vari sport;
- Attrezzi atletica leggera : blocchi di partenza,ostacoli ,vortex , ritti ed asta salto in alto
- Libro di testo e quaderno per lezioni teoriche.

## **METODI**

### DEDUTTIVO

- prescrittivo-deduttivo
- misto (sintesi-analisi-sintesi)
- assegnazione dei compiti

### INDUTTIVO

- risoluzione del problema
- scoperta guidata
- libera esplorazione;
- Metodo di gruppo;
- Gioco guidato e liberi

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

che tengono conto delle capacità motorie, del comportamento e della collaborazione :

- Iniziale, intermedia e finale delle capacità coordinative e condizionali tramite test di verifica ;
- Osservazione sistematica durante il lavoro e attraverso l'esecuzione di esercitazioni sportive ;
- Osservazione del raggiungimento degli obiettivi educativi trasversali;
- Interrogazioni con domande riguardanti gli argomenti trattati, l'uso del linguaggio specifico e conoscenza delle regole delle varie discipline sportive ;
- Autovalutazione.

**Gli obiettivi della disciplina sono sempre contemporaneamente presenti in ogni attività che si svolge; pertanto ciò che li distingue nel percorso didattico è il loro diverso livello di produzione ed espressione, in relazione all'età e al profilo iniziale di ciascun alunno; per questo motivo il presente Piano è relativo all'intero anno scolastico.**

**motivo il presente Piano è relativo all'intero anno scolastico.**

10	Si mostra attento e responsabile. Partecipa attivamente e costruttivamente alle attività proposte nel rispetto delle regole.	Possiede eccellenti capacità coordinative e condizionali .Padroneggia con grande sicurezza le tecniche individuali e di squadra delle discipline sportive.
9	Si mostra attento e responsabile. Partecipa alle attività proposte nel rispetto delle regole.	Possiede ottime capacità coordinative e condizionali .Padroneggia le tecniche individuali e di squadra delle discipline sportive.
8	Attento e responsabile,partecipa alle attività proposte nel rispetto delle regole	Possiede più che buone capacità coordinative e condizionali. Conosce ed applica le tecniche individuali e di squadra delle discipline sportive proposte.
7	Partecipa in modo costante e corretto alle attività proposte e rispetta generalmente le regole	Possiede buone capacità coordinative e condizionali:Applica i fondamentali individuali delle discipline sportive proposte in diverse situazioni di gioco
6	Partecipa in modo saltuario e con attenzione ed impegno superficiale;se sollecitato rispetta le regole	Possiede sufficiente capacità coordinative e condizionali: Applica i fondamentali individuali delle discipline sportive proposte in semplici situazioni di gioco
5	Partecipa con discontinuità ed impegno minimo; richiede richiami e dimostra poco senso di responsabilità	Non è ancora in possesso di adeguate capacità coordinative e condizionali.Non è in grado di controllare i fondamentali delle discipline proposte
4	La partecipazione è discontinua e l'impegno inesistente; disturba e scarso è il senso di responsabilità	Ha notevoli difficoltà nell'acquisizione delle capacità coordinative e condizionali. Non è minimamente in grado di orientarsi nell'ambito delle discipline sportive proposte

### **L'insegnamento attraverso la DDI:**

1. L'insegnante motiva l'interesse, la disponibilità e l'impegno offrendo i contenuti attraverso gli strumenti digitali ( video presentazioni, dibattiti interattivi in video lezione)
2. Effettua comunicazioni brevi, all'interno di un impegno temporale stabilito , contenenti le informazioni principali e stimola gli interventi di tutti
3. Privilegia un tipo di approccio globale e una didattica per soluzione di problemi che metta in primo piano il percorso di apprendimento ( esempio: divento personal trainer di me stesso- divento relatore ecc. )
4. Attraverso la fiducia offerta ad ogni singolo alunno , punterà al raggiungimento di una maggiore responsabilità ed autonomia nella realizzazione delle attività proposte

### **Materiali**

- Mappe concettuali e schede disponibili nei siti didattici e/o elaborati
- Video didattici
- Colloqui , riflessioni in video conferenza
- Produzione di video didattici da parte degli alunni

### **Ipotesi di valutazione formativa**

Si terrà conto per la valutazione del:

- Processo di apprendimento : Come hanno reagito gli alunni alla nuova situazione ( capacità di resilienza, si sono messi all' " opera " dopo un iniziale staticità ecc...).
- Il comportamento : sono puntuali nella consegna dei lavori; hanno imparato ad interagire all'interno della nuova modalità relazionale rispettando i canoni previsti dal linguaggio informatico ( uso corretto del microfono, della video camera e chat in presenza ).
- Il rendimento complessivo: sono stati aderenti alla consegna; c 'è stata originalità nelle produzioni; rispetto dei ritmi di lavoro; impegno produttivo e partecipativo.