

SEZIONE A

Competenze Europee	Competenza Chiave in Educazione Fisica Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'Iniziativa e imprenditorialità Competenza digitale	
Fonti di Legittimazione	<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012</i>	

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Scuola Secondaria di Primo Grado

1. L'alunno è consapevole della proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti
2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione
3. Utilizza 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 quotidiana e di rispetto delle regole
4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione
5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri
6. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

EDUCAZIONE FISICA - Programmazioni Classi Seconde

Modulo 1 - Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<p>Misurazione peso e altezza</p> <p>Test Motori d'ingresso</p> <p>Esercizi di consolidamento schemi di base e abilità motorie</p> <p>Ripasso capovolte</p> <p>Lezione propedeutica al Judo</p> <p>Percorso abilità motorie</p> <p>Orienteering</p>	<p>Conoscenze</p> <p>Conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria</p> <p>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria</p>	<p>Abilità</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse.</p> <p>Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio</p> <p>Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</p>	<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso i Test Motori</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p>

<p>Capacità Condizionali</p> <p>Registrazione Test Motori</p> <p>Apparato muscolare e scheletrico</p>	<p>anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere gli obiettivi del piano di lavoro proposto con riferimento alle funzioni fisiologiche cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere</p>	<p>motori nello spazio anche in ambiente naturale</p> <p>Migliorare le proprie capacità motorie in relazione ai cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione</p>			
---	---	--	--	--	--

Modulo 2 - Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<p>Creazione di percorsi con piccoli e grandi attrezzi convenzionali</p> <p>Pallavolo Regolamento di gioco</p> <p>Esercizi di preacrobatica</p> <p>Propedeutica Gioco del Cerchio</p> <p>Regolamento Gioco del cerchio</p>	<p>Conoscenze Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando alcuni segni/segnali</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p> <p>Conoscere schemi ritmici applicati al movimento</p>	<p>Abilità Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente</p> <p>Decodificare i linguaggi specifici di compagni e avversari</p> <p>Ideare e Realizzare semplici sequenze di movimento</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per creare semplici sequenze di movimento</p>	<p>Saper eseguire capovolte avanti e indietro sia con partenza dalla stazione eretta, sia con una rincorsa e utilizzando la pedana elastica</p>	<p>Dicembre</p> <p>Gennaio</p>

--	--	--	--	--	--

Modulo 3 - Il gioco, lo Sport, le regole e il Fair Play

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
Pallavolo Regolamento di gioco	Conoscenze Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport di squadra	Abilità Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni anche in modo personale	Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in semplici situazioni di gioco/sport	Comprende le situazioni di gioco e le affronta con le adeguate abilità motorie	Gennaio Febbraio Marzo
Basket Regolamento di gioco	Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli al fine di raggiungere un obiettivo comune	Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune			
Capacità Coordinative	Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport	Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole e di ruoli			

--	--	--	--	--	--

Modulo 4 - Salute e Benessere, Prevenzione e Sicurezza					
Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
Norme di sicurezza in palestra e negli spogliatoi	Conoscenze Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza	Abilità Al fine della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente	Pratica attività di movimento per il benessere della propria persona	Riconosce, ricerca e pratica un corretto e sano stile di vita	Aprile Maggio Giugno
Principi base di una sana e corretta alimentazione e tenuta di un diario personale a riguardo	Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene	Nella salvaguardia della propria salute curare l'alimentazione e l'igiene personale			
Misurazione	Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al	Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente e			

peso e altezza Test Motori e registrazione	mantenimento della salute e del benessere	applicare le tecniche di riscaldamento e di defaticamento			
---	---	---	--	--	--

Sezione C : Livelli di Padronanza		
Competenze europee	Competenza chiave in Educazione Fisica	
Altre competenze	Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'iniziativa e Imprenditorialità Competenza Digitale	
Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola dell'Infanzia	Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Primaria	Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Secondaria di 1° Grado
Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.	L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in

Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.

Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.

Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.

Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

situazione.

Utilizza 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 quotidiana e di rispetto delle regole.

Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

--	--	--

INDICATORI

- **Per tutte le attività di situazione e di tutti i giochi propedeutici sarà usata la seguente scala:**
 - Non riesce a controllare l'attrezzo
 - Riesce a controllare l'attrezzo in parte e in situazioni statiche
 - Riesce a controllare l'attrezzo in situazioni dinamiche
 - Controlla l'attrezzo in situazioni semplici di gioco
 - Controlla l'attrezzo in situazioni complesse e di interscambio con i compagni o la squadra e finalizza tatticamente il movimento
- **Per le attività dell' Atletica saranno indicatori:**
 - Le prove di valutazione attitudinale effettuate all'inizio e alla fine dell'anno
- **Per le attività inerenti a valutare le capacità coordinative generali e specifiche l'indicatore sarà la diretta osservazione delle prove proposte**

METODOLOGIA

Si terrà conto delle caratteristiche psico-fisiche dell'alunno, della sua personalità e dei problemi della classe. Si rispetterà una gradualità correlata allo sviluppo psico-fisico degli alunni e si darà la possibilità a ciascun alunno di esprimere al meglio le proprie potenzialità, partecipando attivamente alle attività di gruppo e di trarre benessere generale dall'attività ludico-motoria.

L'agonismo sarà inteso nel suo valore formativo e come impegno a dare il meglio di sé in rapporto agli altri (squadra o gruppo di lavoro)

VERIFICA E VALUTAZIONE

Si baserà sulle seguenti indicazioni:

- Osservazione diretta dell'alunno
- Valutazione delle prove e dei test effettuati durante l'anno scolastico
- Valutazione della Partecipazione, dell'Impegno, delle Capacità Relazionali, del Comportamento e del Rispetto delle regole dimostrati durante le ore di Educazione Fisica
- Valutazione delle verifiche scritte sugli argomenti trattati e relativi alla programmazione annuale

Per la Valutazione Quadrimestrale si assegnerà un voto calcolato su percentuale 100%, risultante dalla somma del 60% (dato dalla media delle verifiche disciplinari, teoriche e pratiche) e da un 40% dato dalle voci sotto indicate nella percentuale di un 10% l'una

Voto	Partecipazione	Impegno	Capacità Relazionali	Comportamento Rispetto delle regole
DIECI	Costruttiva	Totale Costante Propositivo	Leader Positivo	Corretto e Responsabile
NOVE	Efficace	Costante Propositivo	Collaborativo	Corretto e Positivo
OTTO	Attiva (quasi sempre)	Costante	Disponibile	Generalmente Corretto
SETTE	Pertinente (quasi sempre)	Settoriale	Selettivo	Non sempre Corretto

SEI	Dispersiva e Settoriale	Discontinuo	Poco Disponibile	Poco Rispettoso
CINQUE	Passiva	Inesistente	Leader Negativo Conflittuale	Scorretto