

ISTITUTO COMPRENSIVO 1° CENTRO EST SASSUOLO

Via Mazzini, 62 - 41049 Sassuolo (Mo)

Tel. 0536 1844501 - Fax 0536 1844511

E-mail: moic83000c@istruzione.it - Sitoweb: [http:// WWW.scuole.sassuolo.mo.it/](http://WWW.scuole.sassuolo.mo.it/) _____

Scuola Secondaria di Primo Grado "LEONARDO"

Anno scolastico 2013/2014

Progettazione annuale di Educazione Fisica classi **prime e seconde**

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in 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 se 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. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Situazione di partenza delle classi.

Sotto l'aspetto comportamentale le classi sono in genere problematiche perchè gli alunni presentano un livello di maturazione e di sviluppo fisico ancora diverso e quindi si comportano in modo estremamente vario.

Alcuni educati e corretti, rispettano le modalità di accesso allo spogliatoio e alla palestra dimostrando un carattere già maturo e responsabile, altri invece più infantili si comportano in modo ancora impulsivo e posseggono un autocontrollo limitato.

Nelle classi prime e seconde, l'attività motoria ha quindi lo scopo di aiutare a crescere sia dal punto di vista fisico che psicologico.

L'organizzazione delle lezioni deve tener conto di tutte e due le esigenze, assieme ad attività più tecniche e specialistiche delle varie discipline, si deve dare comunque ancora spazio alle attività ludiche e socializzanti in modo da rendere omogeneo il gruppo classe(riscaldamento, fase centrale della lezione, gioco e defaticamento) ed ottenere comunque un miglioramento delle funzioni degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.

Obiettivi trasversali comuni del consiglio di classe

Interesse, partecipazione e collaborazione
Attenzione e ascolto
Organizzazione del lavoro
Rispetto delle regole

Si effettuerà inoltre un controllo sistematico sul materiale da portare a scuola; in particolare si presterà molta attenzione al cambio delle scarpe e della maglietta utilizzate per lo svolgimento dell'attività ginnica, soprattutto nell'ottica di educazione all'igiene personale.

Competenze chiave ministeriali

- Imparare a imparare, inteso come consapevolezza per aggiungere quanto appreso ad altre conoscenze, non dimenticare quanto appreso e sperimentato ma partire dal gesto semplice per arrivare all'azione complessa.
- Competenze sociali e civiche, partecipare all'attività fisica in modo efficace e costruttivo nel rispetto della diversità di ogni genere, prendendo consapevolezza delle regole del vivere in un gruppo sociale(es: rispetto dei diversi punti di vista, dei tempi e dello spazio vitale altrui.....).

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. – Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti – Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra – Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice – 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.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. – Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. – Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. – Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

OBIETTIVI MINIMI

- partecipazione alle varie attività proposte
- disponibilità ad accettare consigli per migliorare le proprie capacità motorie
- collaborazione e cooperazione con i compagni nelle attività ludiche e sportive
- rispetto delle regole di comportamento e di sicurezza in palestra e negli spostamenti
- miglioramento delle abilità di base
- esecuzione simile ed essenziale dei movimenti mostrati dai compagni o dall'insegnante
- miglioramento rispetto alla situazione di partenza della coordinazione generale
- conoscenza delle più semplici regole dei giochi sportivi praticati
- autocontrollo nelle varie attività

DEFINIZIONE DEI CONTENUTI

- prove di ingresso e test ripetuti durante l'anno scolastico
- avviamento alla corsa campestre
- corsa di resistenza
- corsa veloce e avviamento alle distanze brevi 60, 80, 100 mt.
- esercizi con carichi naturali e piccoli sovraccarichi quali palle mediche, pesetti, piccoli attrezzi
- esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi: funicelle, cerchi, bastoni, palle.
- esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, tappeti, asse di equilibrio, ecc...
- esercizi di mobilità e allungamento muscolare
- esercizi di rilassamento
- esercizi di ginnastica preatletica, esercizi a coppie e a gruppo
- esercizi di apprezzamento e valutazione delle distanze, lanci, salti, spostamenti nelle varie direzioni
- circuiti di lavoro ed attività libere, giochi di socializzazione
- esercizi di preacrobatica al suolo ed ai grandi attrezzi
- fondamentali e regolamento dei principali sport :pallavolo-pallacanestro in particolare
- tornei a squadre.
- esercitazioni di educazione al Ritmo

ATTREZZI UTILIZZATI:

Piccoli attrezzi

- Palloni da mini volley , da mini basket, da calcio, palle da tennis
- Palle mediche
- Cerchi
- Bacchette
- Funicelle
- Coni, cinesini
- Ostacoli
- Vortex

Grandi attrezzi:

- Spalliera
- Fune
- Materassini e materassoni
- Canestri
- Rete da pallavolo
- Pedana elastica

STRUMENTI:

- Cronometro
- Metro e doppio decametro
- Computer con software OCM del Coni
- Fischietto
- Lavagna interattiva
- Presentazioni in ppt e filmati

METODOLOGIA

Nel primo quadrimestre si punterà maggiormente allo sviluppo delle qualità fisiche e all'affinamento dei fondamentali gesti sportivi, allo sviluppo della resistenza e del tono muscolare mentre nel secondo quadrimestre si finalizzeranno le attività nei giochi sportivi e nelle prove di atletica leggera come verifica del lavoro svolto.

Si utilizzeranno di volta in volta i metodi di imitazione, analitici, sintetici a seconda dell'argomento da affrontare o dall'obiettivo da raggiungere.

Si terrà presente comunque quanto segue:

- rendere l'alunno protagonista del suo processo evolutivo ed educativo tenendo conto della sua personalità
- partire dall'osservazione dell'alunno o dalla squadra per stabilire il reale livello psicomotorio raggiunto
- proporre situazioni stimolanti che rispecchino anche bisogni e gusti dei ragazzi
- fare in modo che la successione degli sforzi, dei carichi e dell'impegno sia adatta e graduale
- garantire ad ogni alunno la partecipazione attiva alla vita di gruppo
- evitare che il gesto diventi puro e semplice addestramento perdendo il proprio carattere educativo
- rispettare la gradualità di lavoro pur auspicando un miglioramento nello sviluppo motorio e psichico
- valorizzare i miglioramenti e i risultati raggiunti gratificando gli alunni in giusta misura
- aumentare la consapevolezza dell'importanza dello sport e dell'abitudine sportiva sulla salute della persona giovane ed adulta

VALUTAZIONE

All'inizio dell'anno scolastico partendo per lo più dall'esecuzione di gesti naturali e da abilità già acquisite si effettueranno test di ingresso obiettivi per stabilire il livello di partenza delle classi e dei singoli alunni. Tali test verranno ripetuti periodicamente durante l'anno in modo da poter valutare i miglioramenti ottenuti. Si valuterà positivamente soprattutto l'incremento delle abilità di base rispetto al livello di partenza tenendo conto dell'impegno dimostrato, dell'interesse e della partecipazione alle attività proposte. Oltre che su dati concreti come la misura, il tempo, la quantità ecc... la valutazione scaturirà anche da una giornaliera osservazione dell'alunno in tempi e modi non necessariamente codificati, dal rispetto delle regole e dal comportamento sportivo che comprende la collaborazione con i compagni e con l'insegnante nei giochi e nelle discipline sportive ed atletiche.

Per la classe 1^E ai fini della valutazione generale degli alunni verrà utilizzato il programma O.C.M. appositamente creato dal CONI, che prevede l'inserimento dei dati anagrafici degli alunni, dello sport praticato, di selezionare fino a 29 test fisici divisi per capacità motoria, con la possibilità di ripeterli più volte nell'arco dell'anno in modo da rilevare i progressi fatti dallo studente. Inoltre il software consente al docente di riportare i dati rilevati (a sua discrezione) ai valori nazionali e/o ai valori misurati all'interno dell'istituto con possibilità di variare i parametri di valutazione se ritenuto opportuno. Oltre alle valutazioni dei test fisici saranno inserite valutazioni soggettive su parametri come: la partecipazione e la collaborazione, l'impegno e la coordinazione motoria, giochi sportivi. A fianco della valutazione del software l'insegnante potrà inserire la sua valutazione personale che potrà avere valore assoluto o medio sul voto finale.

Per gli alunni esonerati per periodi lunghi dalle attività pratiche, le valutazioni saranno di carattere orale e scritte su argomenti del programma e/o su temi di particolare interesse in campo motorio e sportivo. Gli alunni saranno tenuti ad intervenire alle lezioni svolgendo attività di arbitraggio, segnapunti o assistenza in base alle necessità.

Sassuolo

Gli insegnanti di Educazione Fisica