



ISTITUTO COMPRENSIVO "Dante Alighieri" di COLOGNA VENETA (Vr)

Via Rinascimento, 45 - 37044 Cologna Veneta - tel. 0442 85170 - fax 0442 419294
www.iccolognaveneta.it - e-mail: vric89300a@istruzione.it - vric89300a@pec.istruzione.it
C. F. 91017190231

SCUOLA SECONDARIA di I° g.

EDUCAZIONE FISICA

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.

Indicazioni Nazionali 2012

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

Obiettivi di apprendimento	Competenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Definire lo schema corporeo per mezzo dell'affinamento delle percezioni cinestetiche • Migliorare l'equilibrio statico e dinamico • Stimolare il senso ritmico • Migliorare la percezione dello spazio e il suo utilizzo • Sviluppare la lateralità • Sviluppare e migliorare la capacità di valutare le traiettorie, in relazione al tempo ed allo spazio • Sviluppare e migliorare la destrezza, soprattutto con la palla • Sviluppare e migliorare la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica • Acquisire gesti tecnici in forma globale • Lanciare ed afferrare • Migliorare la coordinazione generale e segmentaria • Migliorare la mobilità articolare • Utilizzare lo spazio disponibile in relazione agli oggetti ed alle persone • Percepire la relazione tra lo spazio da percorrere ed il tempo • Aumentare la capacità di lavoro aerobico • Migliorare la rapidità di 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa utilizzare gli schemi motori di base • Sa correre ed eseguire movimenti con il ritmo giusto • Sa controllare le posizioni del corpo in equilibrio • Sa esprimere una corretta strutturazione spazio-temporale • Sa eseguire gli esercizi per l'indipendenza segmentaria • Sa utilizzare gli spazi e le attrezzature • Sa valutare distanze e traiettorie • Sa eseguire in modo autonomo le attività di avviamento generale • Sa coordinare le sue traiettorie di spostamento a quella dei compagni e degli attrezzi • Sa utilizzare consapevolmente piani di lavoro per l'incremento delle proprie capacità secondo i propri livelli di maturazione, di sviluppo e di apprendimento • Sa mantenere elevato il grado di esecuzione corretta dei movimenti anche in situazione di ritmo intenso • Sa sopportare la fatica 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi a corpo libero con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi per favorire lo sviluppo dello schema corporeo • Esercizi eseguiti con rotazione sui vari assi del corpo, salto in basso con rotazione in volo, traslocazioni sull'asse di equilibrio • Andature eseguite da soli, in coppie o in gruppo rispettando le distanze e l'intervallo • Esercizi di corsa a ritmo variabile, singolarmente ed a coppie, nelle varie direzioni e su traiettorie obbligate • Esercizi di orientamento nello spazio e nel tempo anche con l'uso di piccoli attrezzi • Esercizi di destrezza con la palla da eseguire con entrambi gli arti, esercizi per lo sviluppo della dominanza attraverso esercitazioni per i fondamentali con la palla di alcuni giochi sportivi • Esercizi di coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica • Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti • Percorsi e circuiti • Giochi di movimento • Corsa lenta e prolungata • Esercizi eseguiti a carico naturale e con piccoli attrezzi • Esercizi con esecuzione dei movimenti ad alta frequenza • Corsa ad andatura costante per un tempo prolungato • Esercizi con la massima escursione articolare per migliorare la mobilità articolare • Rilevamento della frequenza cardiaca a riposo e dopo un

reazione e di esecuzione dei singoli movimenti • Sviluppare la forza rapida		carico • Circuiti • Esercizi di stretching
--	--	--

2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva		
Obiettivi di apprendimento	Competenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> conoscere e applicare semplici tecniche di espressioni corporee 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 ed avversari in situazioni di gioco e di sport; saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> sa impostare a turno una tattica di squadra sa stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo sa mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di destrezza a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi Esercizi propedeutici all'anticipazione del gesto motorio Esercizi di osservazione della gestualità degli sport in programma

3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play		
Obiettivi di apprendimento	Competenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> Conoscere i fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati Conosce le tattiche di attacco e difesa dei giochi sportivi praticati Conosce le principali specialità dell'atletica leggera Conosce le regole dei giochi 	<ul style="list-style-type: none"> Sa usare la tecnica e la tattica dei vari giochi sportivi praticati Sa svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche Sa svolgere le mansioni di arbitro 	<ul style="list-style-type: none"> Elementi tecnici della pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata Elementi tecnici del basket: ricezione, palleggio, passaggio, tiro a canestro, cambi di direzione e finte Elementi tecnici della pallamano: ricezione, passaggio, palleggio, tiro, cambi di direzione e finte Elementi tecnici del calcio: ricezione della palla, passaggio, tiro

<p>sportivi e ludici praticati</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Elementi fondamentali del rugby- touch: passaggio, ricezione, touch, calcio • Forme di collaborazioni a due, a tre, ecc. in attacco ed in difesa dei giochi sportivi conosciuti • Arbitraggio delle partite dei giochi sportivi praticati e regole dei giochi sportivi e ludici • Atletica leggera: velocità, salto in alto, salto in lungo, resistenza e getto del peso • Partecipazione al progetto sportivo Adige Guà
------------------------------------	--	--

4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza		
Obiettivi di apprendimento	Competenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire semplici regole di igiene ed alimentazione in riferimento alla pratica sportiva • Conoscere gli elementi di pronto soccorso • Conoscere la terminologia propria delle attività motorie • Conoscere le proprie potenzialità ed i propri limiti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere • Sa alimentarsi in funzione di un'attività sportiva • Sa intervenire in presenza di piccoli traumi • Sa indicare con terminologia appropriata le parti del corpo, i movimenti che compie, gli attrezzi, le direzioni dello spazio • Sa mettere in atto in modo autonomo, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo e funzionale alla sicurezza degli ambienti in cui lavora 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinazione dei grandi gruppi alimentari e della loro funzione in relazione al consumo energetico • Determinazione del proprio indice di massa corporea • Elementi di fisiologia dell'apparato muscolare e cardiocircolatorio • Distinzione del trauma, modalità d'intervento, prima immobilizzazione dell'arto traumatizzato • Test motori

CRITERI METODOLOGICI

L'attivazione dei contenuti sarà effettuata tenendo presente la situazione di partenza, valutata dall'osservazione globale delle prime lezioni.

Si rispetteranno i criteri fondamentali della gradualità del carico di lavoro, del passaggio da fasi preparatorie e propedeutiche a fasi più specifiche, il criterio di sviluppo dei piani di lavoro in termini di gradualità per il continuo consolidamento delle abilità di base ed il raggiungimento di schemi motori e tecniche più complesse.

Le varie fasi metodologiche prevedono:

- La presentazione dell'attività con l'indicazione degli obiettivi, dell'itinerario didattico e l'inquadramento nel settore tecnico di appartenenza;
- La spiegazione dell'attività con la puntualizzazione delle fasi più importanti;
- La dimostrazione dell'attività, poiché soprattutto nelle classi prime, la visualizzazione è di grande aiuto nell'apprendimento motorio;
- L'esecuzione dell'attività prediligendo nell'attuazione dei contenuti, a seconda della loro specificità, lezioni frontali, esercitazioni di gruppo, ecc.;
- La correzione in modo generale o personale, cercando di intervenire il più possibile individualmente;
- Il consolidamento, vale a dire il riproporre la situazione appresa in termini nuovi e più complessi, per stimolare un certo grado d'interpretazione personale del gesto motorio.

STRUTTURE E MEZZI

Le lezioni si svolgeranno prevalentemente negli spazi adibiti a impianti sportivi, dentro e fuori l'edificio scolastico. Si utilizzeranno piccoli e grandi attrezzi, videocassette, riprese filmate, letture, interventi di personalità esperte nei rispettivi campi tecnici d'appartenenza, regolamenti sportivi.

VERIFICHE

Le verifiche saranno effettuate mediante l'osservazione sistematica dei comportamenti degli alunni e attraverso le misurazioni delle prestazioni significative.

VALUTAZIONI**Aspetto educativo:**

Attraverso l'osservazione del comportamento degli alunni in classe, nei corridoi, in palestra ed all'aperto. L'impegno nel ricercare miglioramenti.

Aspetto coordinativo e condizionale:

Attraverso la valutazione dei risultati motori ottenuti in rapporto ai livelli di partenza, rispetto alle prestazioni medie per l'età e alle caratteristiche morfologiche dell'alunno.

Aspetto conoscitivo della materia:

Attraverso risposte a quesiti posti durante la presentazione ed esecuzione delle attività.

Ogni obiettivo prevede la valutazione delle competenze dominanti che sono descritte nel registro personale.

La valutazione quadrimestrale è la sommatoria delle diverse abilità e conoscenze ed è espressa in decimi.

TRAGUARDO FINALE

L'alunno è in grado di esprimere un personale modo d'essere e di proporlo agli altri; è capace di interagire con l'ambiente sociale che lo circonda e di influirlo positivamente. In ogni attività, comprende la necessità d'essere attento, di seguire le istruzioni per usare in modo corretto e consapevole gli spazi e le attrezzature, di accrescere le conoscenze per sviluppare le abilità motorie e comunicarle con movimenti e modalità adeguate alle richieste, di acquisire la consapevolezza dei propri limiti. E' capace di collaborare con i compagni applicando e rispettando le regole condivise dal gruppo. Riconosce i valori corretti dello sport le devianze degli stessi, utilizzando atteggiamenti responsabili durante le attività agonistiche proposte. Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione ed allo sviluppo di corretti stili di vita.

OBIETTIVI DISCIPLINARI	VALUTAZIONI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>10 possiede ottima coordinazione, ottime capacità condizionali, interiorizza con naturalezza nuovi schemi motori e li sa utilizzare in tutti i contesti</p> <p>9 possiede discreta coordinazione e discrete capacità coordinative, interiorizza con facilità nuovi schemi motori e li sa utilizzare in tutti i contesti</p> <p>8 possiede buona coordinazione e buona capacità coordinativa e sa interiorizzare con facilità nuovi schemi motori</p> <p>7 possiede normale coordinazione e normali capacità coordinative sa interiorizzare con facilità nuovi schemi motori</p> <p>6 possiede sufficiente coordinazione e sufficiente capacità coordinative sa interiorizzare nuovi schemi motori</p> <p>5 possiede scarsa coordinazione e scarse capacità coordinative ed incontra difficoltà nell'apprendere nuovi schemi motori</p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	<p>10 ha coscienza delle ottime capacità condizionali che possiede e le sa utilizzare appieno ottenendo prestazioni rilevanti</p> <p>9 ha coscienza delle ottime capacità condizionali che possiede e le sa utilizzare discretamente ottenendo prestazioni rilevanti</p> <p>8 ha coscienza delle buone capacità condizionali che possiede e le sa utilizzare appieno</p> <p>7 ha coscienza delle discrete capacità condizionali che possiede e le utilizza appieno</p> <p>6 ha coscienza delle normali capacità condizionali che possiede e le utilizza sufficientemente</p> <p>5 ha poca coscienza delle capacità condizionali che possiede e le utilizza solo in parte</p>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>10 sa riconoscere ed applicare correttamente le regole delle attività sportive. Sa trascinare il gruppo proponendo anche soluzioni tecniche e/o tattiche, finalizzate al miglioramento della prestazione</p> <p>9 sa riconoscere ed applicare correttamente le regole delle attività sportive. Riesce anche ad individuare soluzioni tecniche e/o tattiche, finalizzate al miglioramento della prestazione</p> <p>8 sa riconoscere ed applicare correttamente le regole controllando il proprio atteggiamento all'interno del gruppo</p> <p>7 sa riconoscere ed applicare discretamente le regole riuscendo a controllare il</p>

	<p>proprio atteggiamento</p> <p>6 riconosce ed applica sufficientemente le regole</p> <p>5 incontra delle difficoltà nel riuscire a riconoscere ed applicare le regole</p>
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>10 conosce appieno gli obiettivi propri della disciplina, sa muoversi con naturalezza in tutte le fasi della lezione riuscendo a cogliere anche le sfumature E' in grado di distribuire lo sforzo in relazione all'attività proposta.</p> <p>9 conosce bene gli obiettivi propri della disciplina, sa muoversi con naturalezza e sicurezza in tutte le fasi della lezione. E' in grado di distribuire lo sforzo in relazione all'attività proposta.</p> <p>8 non incontra difficoltà nell' organizzare l'attività ed utilizzare gli attrezzi in un contesto di gruppo. Sa rispettare le consegne e riconosce i benefici delle attività motorie.</p> <p>7 sa stare con gli altri e sa organizzare discretamente le attività. Riconosce sufficientemente i benefici dell'attività motoria.</p> <p>6 sa rispettare le consegne ed utilizzare gli attrezzi in maniera sufficiente.</p> <p>5 incontra difficoltà nel rispettare le consegne ed utilizzare gli attrezzi in modo sicuro.</p>

Cologna Veneta, ottobre 2013