

## **PROGRAMMAZIONE GENERALE EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

L'educazione fisica ha lo scopo di formare allievi fisicamente educati, cioè studenti per i quali l'attività fisica è importante e che assegnano al movimento un ruolo centrale nella propria vita, sia a scuola che fuori.

Attraverso attività motorie vissute l'alunno/a diventerà consapevole della propria unicità e delle proprie capacità.

Attraverso l'educazione fisica l'alunno avrà modo di:

- conoscere te stesso
- esprimersi e ottenere soddisfazioni
- ottenere successi personali
- acquisire capacità tecniche e dimostrare abilità
- interagire socialmente
- divertirsi
- raggiungere un buon stato di salute
- partecipare ed assumersi responsabilità

All'insegnante di Educazione Fisica è affidata la valutazione inerente l'intera personalità e la globalità dei comportamenti di ogni singolo alunno e l'espressività corporea collegata agli altri linguaggi. L'insegnante di Educazione Fisica ha come obiettivo finale non la valutazione di singole azioni finalizzate al raggiungimento di una prestazione tecnica o alla produzione di un determinato risultato, ma l'attuazione di comportamenti positivi su cui è possibile poggiare:

1. una crescente acquisizione di multi-abilità motorie e sportive;
2. un impegno partecipato e una elaborazione decisionale nelle risposte motorie;
3. una adeguata forma fisica attraverso stili di vita appropriati e permanenti;
4. una corretta interrelazione nel gruppo e una positiva convivenza sociale;
5. una equilibrata percezione di sé e della propria personalità con particolare attenzione al successo/insuccesso.

## OBIETTIVI PRIMO ANNO

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Conoscenze	consolidamento delle capacità coordinative.		
	livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali.		
Abilità	Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).		
	Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento		
	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.		

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Conoscenze	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.		
Abilità	Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.		

### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Conoscenze	elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport		
	l'attività sportiva come valore etico		
	valore del confronto e della competizione		
Abilità	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.		
	Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.		
	Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.		
	Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.		

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Conoscenze	presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
	effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
	norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati alla attività fisica anche in strada.
Abilità	Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
	Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
	Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.

## OBIETTIVI MINIMI

Conoscere le principali caratteristiche delle capacità motorie

Riconoscere e rispettare il proprio spazio di azione nel lavoro di gruppo

Mantenere per qualche minuto un ritmo di corsa lenta e costante

Eeguire le principali andature coordinando globalmente l'azione delle braccia

Conoscere e saper giocare alcuni giochi tradizionali e codificati

Utilizzare semplici gesti e padroneggiare sufficientemente le tecniche sportive proposte

Partecipare ad un gioco rispettando i compagni, gli avversari, le regole e i ruoli

## CONTENUTI

### CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

capacità di movimento complessivo dell'alunno attraverso situazioni stimoli;

esercizi sugli schemi motori di base: correre, rotolare, arrampicarsi, saltare, lanciare e afferrare;

esercizi di coordinazione dinamica generale

andature;

percorsi di destrezza con e senza attrezzi

percezione dei dati del mondo esterno e quelli del proprio corpo.

#### MIGLIORAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

miglioramento della funzione cardio-circolatoria, che si raggiungerà attraverso un lavoro di resistenza integrale caratterizzato da corse su distanze variabili (1500/1000mt) anche in base a tempi prestabiliti ( 12'/7'/4' minuti) o corsa navetta 99 mt;

miglioramento della tonicità muscolare, attraverso esercitazioni a carico naturale o con piccoli carichi per il rafforzamento muscolare;

miglioramento della mobilità articolare e della scioltezza articolare attraverso esercitazioni di stretching attivo e passivo, che garantisce ampiezza di movimento e una buona esecuzione;

miglioramento della velocità generale, che si sviluppa con esercitazioni che tendono all'automatismo del gesto in maniera efficace. Esercitazioni caratterizzate da corse su 30 mt, corse a navetta 10x4 o 10x5, staffette e percorsi (cerchi, ostacoli, funicelle, speedladder)

#### CONOSCENZA DELLE TECNICHE DI ESPRESSIONE CORPOREA

illustrazione, delle diverse attività, dei momenti di espressività motoria delle funzioni corporee utilizzate, degli elementi più significativi dell'attività, delle regole arbitrali.

#### CONOSCENZA DEGLI ELEMENTI TECNICI E DELLE REGOLE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

conoscenza di giochi pre-sportivi ( PALLA RILANCIATA, MADBALL, DODGEBALL E PALLA TRA DUE FUOCHI) e la capacità di applicarne le regole e modificarle, di assumere ruoli diversi durante il gioco, di migliorarsi con i compagni di squadra senza prevaricarli, di assumersi responsabilità, di prendere decisioni rapide e razionali, di rispettare le regole;

conoscenza dei regolamenti federali dei giochi sportivi scolastici (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, RUGBY E PALLAMANO) , e acquisizione dei principali fondamentali individuali e delle tecniche di squadra per un gioco dinamico e tecnico.

#### MESSA IN ATTO DI COMPORTAMENTI DI PREVENZIONE, IGIENE E TUTELA

norme di igiene personale, consigli per la salute (DROGHE, ALCOL E FUMO), conoscenza delle norme di intervento a favore della sicurezza individuale e di gruppo.

## OBIETTIVI SECONDO ANNO

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Conoscenze	consolidamento delle capacità coordinative		
	livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali		
Abilità	Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).		
	Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.		
	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.		
	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.		

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Conoscenze	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.		
Abilità	Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.		

### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Conoscenze	elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport		
	l'attività sportiva come valore etico		
	valore del confronto e della competizione		
Abilità	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.		
	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.		
	Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.		
	Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.		

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	
Conoscenze	presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
	effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
	norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati alla attività fisica anche in strada.
Abilità	Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
	Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
	Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.
	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

OBIETTIVI MINIMI
Conoscere le principali caratteristiche delle capacità motorie
Conoscenze elementari di anatomia e fisiologia del corpo umano
Riconoscere e rispettare il proprio spazio di azione nel lavoro di gruppo
Eseguire le principali andature coordinando globalmente l'azione delle braccia
Partecipare ad un gioco rispettando i compagni, gli avversari, le regole e i ruoli
Conoscere e saper svolgere semplici esercizi di allungamento muscolare
Mantenere per qualche minuto un ritmo di corsa lenta e costante
Conoscere le principali regole di alimentazione
Saper utilizzare, in forma semplice, le tecniche base dei principali giochi sportivi
Conoscere e saper giocare i giochi sportivi praticati a scuola

## CONTENUTI

### CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

capacità di movimento complessivo dell'alunno attraverso situazioni stimoli;

esercizi di coordinazione dinamica generale

andature;

percezione dei dati del mondo esterno e quelli del proprio corpo.

percezione dei dati del mondo esterno e quelli del proprio corpo.

### MIGLIORAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

miglioramento della funzione cardio-circolatoria, che si raggiungerà attraverso un lavoro di resistenza integrale caratterizzato da corse su distanze variabili (1500/1000mt) anche in base a tempi prestabiliti ( 12'/7'/4' minuti) o corsa navetta 99 mt;

miglioramento della tonicità muscolare, attraverso esercitazioni a carico naturale o con piccoli carichi per il rafforzamento muscolare;

miglioramento della mobilità articolare e della scioltezza articolare attraverso esercitazioni di stretching attivo e passivo, che garantisce ampiezza di movimento e una buona esecuzione;

miglioramento della velocità generale, che si sviluppa con esercitazioni che tendono all'automatismo del gesto in maniera efficace. Esercitazioni caratterizzate da corse su 30 mt, corse a navetta 10x4 o 10x5, staffette e percorsi (cerchi, ostacoli, funicelle, speedladder)

### CONOSCENZA DELLE TECNICHE DI ESPRESSIONE CORPOREA

illustrazione, delle diverse attività, dei momenti di espressività motoria delle funzioni corporee utilizzate, degli elementi più significativi dell'attività, delle regole arbitrali.

### CONOSCENZA DEGLI ELEMENTI TECNICI E DELLE REGOLE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

conoscenza di giochi pre-sportivi ( PALLA RILANCIATA, MADBALL, DODGEBALL E PALLA TRA DUE FUOCHI) e la capacità di applicarne le regole e modificarle, di assumere ruoli diversi durante il gioco, di migliorarsi con i compagni di squadra senza prevaricarli, di assumersi responsabilità, di prendere decisioni rapide e razionali, di rispettare le regole;

conoscenza dei regolamenti federali dei giochi sportivi scolastici (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, RUGBY E PALLAMANO) , e acquisizione dei principali fondamentali individuali e delle tecniche di squadra per un gioco dinamico e tecnico.

### MESSA IN ATTO DI COMPORTAMENTI DI PREVENZIONE, IGIENE E TUTELA

norme di igiene personale, consigli per la salute (DROGHE, ALCOL E FUMO), conoscenza delle norme di intervento a favore della sicurezza individuale e di gruppo.

## OBIETTIVI TERZO ANNO

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Conoscenze	Consolidamento delle capacità coordinative		
	Fase di sviluppo della disponibilità variabile		
	Anticipazione motoria		
	Fantasia motoria		
	Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali.		

Abilità	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
	Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo.
	Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
	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.

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Conoscenze	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
Abilità	Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Conoscenze	elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport
	l'attività sportiva come valore etico
	valore del confronto e della competizione
	tecniche e tattiche dei giochi sportivi
	i gesti arbitrali in diverse discipline sportive
	rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza
	regole di prevenzione e sicurezza personale a scuola, a casa, in ambienti esterni



Abilità	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
	Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche
	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
	Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.
<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	
Conoscenze	presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
	norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati alla attività fisica anche in strada.
Abilità	Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
	Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.
	Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.
	Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.

## OBIETTIVI MINIMI

Riconoscere e rispettare il proprio spazio di azione nel lavoro di gruppo

Conoscenze elementari di anatomia e fisiologia del corpo umano

Conoscere le principali caratteristiche delle capacità motorie

Eseguire le principali andature coordinando globalmente l'azione delle braccia

Conoscere e saper giocare alcuni giochi tradizionali e codificati

Partecipare ad un gioco rispettando i compagni, gli avversari, le regole e i ruoli

Conoscere e saper svolgere semplici esercizi di allungamento muscolare

Mantenere un ritmo di corsa lenta e costante per 5 minuti

Saper utilizzare, in forma semplice, le tecniche base dei principali giochi sportivi

Conoscere e saper giocare i giochi sportivi praticati a scuola

Arbitrare i compagni, applicando le principali regole dei giochi sportivi

Conoscere le principali regole di alimentazione

## CONTENUTI

### CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

capacità di movimento complessivo dell'alunno attraverso situazioni stimoli;

esercizi di coordinazione dinamica generale

andature;

percezione dei dati del mondo esterno e quelli del proprio corpo.

percezione dei dati del mondo esterno e quelli del proprio corpo.

### MIGLIORAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

miglioramento della funzione cardio-circolatoria, che si raggiungerà attraverso un lavoro di resistenza integrale caratterizzato da corse su distanze variabili (1500/1000mt) anche in base a tempi prestabiliti ( 12'7'/4' minuti) o corsa navetta 99 mt;

miglioramento della tonicità muscolare, attraverso esercitazioni a carico naturale o con piccoli carichi per il rafforzamento muscolare;

miglioramento della mobilità articolare e della scioltezza articolare attraverso esercitazioni di stretching attivo e passivo, che garantisce ampiezza di movimento e una buona esecuzione;

miglioramento della velocità generale, che si sviluppa con esercitazioni che tendono all'automatismo del gesto in maniera efficace. Esercitazioni caratterizzate da corse su 30 mt, corse a navetta 10x4 o 10x5, staffette e percorsi (cerchi, ostacoli, funicelle, speedladder)

#### CONOSCENZA DELLE TECNICHE DI ESPRESSIONE CORPOREA

illustrazione, delle diverse attività, dei momenti di espressività motoria delle funzioni corporee utilizzate, degli elementi più significativi dell'attività, delle regole arbitrali.

#### CONOSCENZA DEGLI ELEMENTI TECNICI E DELLE REGOLE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

conoscenza di giochi pre-sportivi ( PALLA RILANCIATA, MADBALL, DODGEBALL E PALLA TRA DUE FUOCHI) e la capacità di applicarne le regole e modificarle, di assumere ruoli diversi durante il gioco, di migliorarsi con i compagni di squadra senza prevaricarli, di assumersi responsabilità, di prendere decisioni rapide e razionali, di rispettare le regole;

conoscenza dei regolamenti federali dei giochi sportivi scolastici (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, RUGBY E PALLAMANO) , e acquisizione dei principali fondamentali individuali e delle tecniche di squadra per un gioco dinamico e tecnico.

#### MESSA IN ATTO DI COMPORTAMENTI DI PREVENZIONE, IGIENE E TUTELA

norme di igiene personale, consigli per la salute (DROGHE, ALCOL E FUMO), conoscenza delle norme di intervento a favore della sicurezza individuale e di gruppo.

## FINALITÀ EDUCATIVE

L'esigenza primaria per una classe che si trova a dover rispondere in maniera positiva agli stimoli della nuova realtà scolastica in cui deve integrarsi è, senza ombra di dubbio, una intensa esperienza di socializzazione, che, progredendo nel percorso scolastico si trasformerà nella capacità di collaborare con "l'Altro", strutturando le basi per una corretta convivenza civile.

Importante è riuscire a stabilire il ruolo che l'Educazione Fisica riveste all'interno di una seria programmazione didattica e riuscire a trasmettere gli obiettivi che la materia si prefigge.

Per il raggiungimento di tali obiettivi l'insegnante cercherà di creare all'interno della classe un clima di serenità e di serietà nello svolgimento delle lezioni di attività motoria, frenando la convinzione comune che le ore di Educazione Fisica siano ore di solo svago; le lezioni saranno, nei limiti del possibile, divertenti ma non dovranno assolutamente rappresentare una valvola di sfogo fine a se stessa.

Le attività mireranno a far sì che gli alunni partecipino alle lezioni senza che ad alcuno venga preclusa l'opportunità di mettere in evidenza le proprie capacità o le proprie potenzialità.

Se nella prima parte del Primo anno di corso la socializzazione è il primo e più importante, altri sono gli obiettivi che l'Insegnante cercherà di potenziare nel corso del biennio e dell'ultimo anno con le lezioni di educazione fisica:

- 🍏 percezione di sé
- 🍏 percezione spazio - tempo
- 🍏 fiducia in se stessi
- 🍏 fiducia nei compagni
- 🍏 accettazione dei propri limiti
- 🍏 collaborazione.

## **METODOLOGIE**

Considerando l'intensità e la gradualità delle proposte operative, il percorso di apprendimento sarà articolato in una proposta iniziale globale, seguita da un momento sintetico-analitico, privilegiando la comprensione e la ricerca da parte dell'alunno della corretta azione motoria.

Le attività potranno essere svolte: per gruppo classe, per gruppi di lavoro, a coppie, individualmente, adattando le varie proposte didattiche alle esigenze contingenti con l'obiettivo di raggiungere il massimo coinvolgimento di ciascun alunno.

### 🍏 Fasi dell'attività didattica:

- vengono dichiarati gli obiettivi e le finalità dell'attività proposta (organizzatori anticipati);
- vengono esplicitate le prestazioni richieste;
- viene privilegiata l'operatività;
- per la parte teorica viene privilegiato il metodo "Cooperative Learning" che costituisce una specifica metodologia di insegnamento attraverso la quale gli studenti apprendono in piccoli gruppi, aiutandosi reciprocamente e sentendosi corresponsabili del reciproco percorso. L'insegnante assume un ruolo di facilitatore ed organizzatore delle attività, strutturando "ambienti di apprendimento" in cui gli studenti, favoriti da un clima relazionale positivo, trasformano ogni attività di apprendimento in un processo di "problem solving di gruppo", conseguendo obiettivi la cui realizzazione richiede il contributo personale di tutti;
- le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche, informazioni di natura anatomiche e nozioni di fisiologia.

### 🍏 Organizzazione dell'insegnamento personalizzato (tempi e metodi):

- adattamento dei tempi e dei metodi ai contenuti della programmazione;
- attenzione alle difficoltà;
- esercitazioni guidate e differenziate a livello crescente di difficoltà.

### 🍏 Attività di recupero e sostegno:

- attività di recupero saranno svolte nel corso delle normali lezioni curriculari (interventi compensativi, per gruppi di livello, ecc. al fine di ottimizzare al meglio il massimo raggiungimento delle performances);

- per gli alunni che presentano particolari difficoltà saranno previste esercitazioni guidate, prove e attività differenziate, schede semplificate e mappe concettuali su obiettivi minimi.

#### 🍏 Strumenti di lavoro

- Verranno utilizzate le attrezzature ginniche a disposizione della palestra. Per lo svolgimento della parte teorica potranno essere utilizzati testi, fotocopie e sussidi audiovisivi.
- Uso della musica. Gli effetti benefici della musica sulla prestazione sono stati ampiamente dimostrati. La musica come mezzo per catturare l'attenzione, cambiare e regolare l'umore, generare l'emozione, ridurre le inibizioni, e incoraggiare il movimento.

### **VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI**

#### 🍏 Fasi della valutazione:

- valutazione iniziale, con prove pratiche e test per la rilevazione dei livelli motori di partenza.
- valutazioni intermedie o formativa, (dopo ogni ciclo di unità didattiche) per la verifica dei livelli di apprendimento individuali e la prosecuzione della programmazione.
- valutazione sommativa, valutare il livello di apprendimento, verificare se gli obiettivi sono stati raggiunti e verificare il programma.

#### PARAMETRI DI VALUTAZIONE

#### 🍏 Per verificare gli apprendimenti, utilizzeremo in particolare:

- le osservazioni sistematiche;
- i risultati individuali dei test motori effettuati;
- le conoscenze delle regole dei giochi di squadra;
- i risultati delle prove orali e/o scritte eventualmente svolte;
- le verifiche di eventuali progetti pluridisciplinari.

🍏 La valutazione finale terrà conto dei seguenti elementi:

- competenze acquisite (conoscenze e abilità);
- livello delle prestazioni in itinere;
- miglioramenti del comportamento;
- stili di apprendimento (difficoltà, errori, potenzialità, intuizione, imitazione...);
- progressi del livello motorio iniziale;
- impegno durante l'anno;
- rispetto degli altri e delle regole;
- partecipazione (dimenticanze materiali, assenze, giustificazioni e richiami rilevanti).

🍏 La verifica degli apprendimenti avverrà a diversi livelli:

- a livello pratico, attraverso esercitazioni, test (utilizzo di tabelle precostituite), circuiti, partite, tornei e osservazioni sistematiche durante il lavoro;
- a livello orale, attraverso domande riguardanti gli argomenti trattati, l'uso del linguaggio specifico, la conoscenza delle regole delle varie specialità sportive e scolastiche;
- a livello scritto, attraverso questionari e verifiche relativi ai temi trattati e ai test effettuati.

🍏 Possibili provvedimenti durante le attività

- l'alunno/a può ricevere dei "+" note positive; ogni 2 "+" =7;
- l'alunno/a può ricevere dei "-" note negative; ogni 2 "-" =4;
- se l'alunno/a non ha il materiale necessario per una corretta attività in palestra può ricevere una "N";
- se l'alunno/a non svolge l'attività in palestra senza giustificazione di un genitore può ricevere una "N";
- ogni 4 "N" = 4

🍏 Competenze da osservare:

- Conosce il proprio corpo e, in maniera elementare, il suo funzionamento.
- Padroneggia le conoscenze e le abilità che consentono, mediante l'esercizio fisico, l'attività motorio-espressiva, il gioco organizzato e la pratica sportiva individuale e di squadra, un equilibrato ed armonico sviluppo della propria persona.
- Utilizza le esperienze motorie-sportive e le competenze acquisite per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio in discipline sportive di base.
- Attraverso la pratica sportiva, impara a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri, rispettando le regole stabilite e scoprendo quanto il successo di squadra richieda anche l'impegno ed il sacrificio individuale.

**Descrittori livelli di competenza**

(Cf. Linee guida per la Certificazione delle Competenze)

---

<i>A - Avanzato</i>	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.
<i>B - Intermedio</i>	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.
<i>C - Base</i>	L'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese.
<i>D - Iniziale</i>	L'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note.

PROF. GIORGIO CORRADO

PROF. MARCO FOSSATI