

Programmazione di Educazione fisica – Scuola Secondaria di I grado

Classi prima e seconda

Indicatori di COMPETENZA	OBIETTIVI-ABILITÀ	CONOSCENZE
1) Esecuzione e coordinamento	1.1 Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento delle capacità coordinative
2) Controllo del movimento Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta	2.1 Utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento 2.2 Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo giusti parametri fisiologici 2.3 Rispettare pause di recupero	<ul style="list-style-type: none"> • Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)
3) Il gioco Tecniche e tattiche	3.1 Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra 3.2 Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport e giochi non convenzionali, realizzabili a livello scolastico
4) Igiene e salute. Valori dello sport	4.1 Osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale 4.2 Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali, 4.3 Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti delle attività motorie sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie • L'attività sportiva come valore etico • Valore del confronto e della competizione
5) Autovalutarsi	5.1 Misurare il proprio saper fare attraverso test psico-fisici 5.2 Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie capacità	<ul style="list-style-type: none"> • I fondamentali principi fisiologici su cui si basa l'allenamento, in prospettiva di un miglioramento delle prestazioni

OBIETTIVI ESSENZIALI DI EDUCAZIONE FISICA – CLASSI PRIMA E SECONDA

1) Esecuzione e coordinamento

1.1 Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, ecc).

2) Controllo del movimento

2.1 Utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento

3) Il gioco

3.2 Partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti

4) Igiene e salute. Valori dello sport

4.1 Osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale

4.2 Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali,

Classi terza

Indicatori di COMPETENZA	OBIETTIVI-ABILITÀ	CONOSCENZE
1) Esecuzione e coordinamento	1.1 Utilizzare le abilità apprese in situazioni diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana 1.2 Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo dell'automatizzazione del gesto motorio e anticipazione motoria.
2) Controllo del movimento Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta	2.1 Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	<ul style="list-style-type: none"> • Fantasia motoria
3) Il gioco Tecniche e tattiche	3.1 Rispettare le regole in un gioco di squadra 3.2 Svolgere un ruolo attivo, utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche 3.3 Svolgere compiti organizzativi 3.4 Arbitrare una partita degli sport praticati	<ul style="list-style-type: none"> • Regolamento, tecniche e tattiche dei giochi sportivi • Le funzioni e i gesti arbitrali degli sport praticati a scuola
4) Igiene e salute	4.1 Essere consapevoli dei comportamenti responsabili 4.2 Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita	<ul style="list-style-type: none"> • I comportamenti di sicurezza, per sé e per gli altri, nei vari ambiti di vita • Effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)
5) Relazione con gli altri	5.1 Stabilire corretti rapporti interpersonali 5.2 Mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo 5.3 Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate	<ul style="list-style-type: none"> • Le tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo e di prestazione

OBIETTIVI ESSENZIALI DI EDUCAZIONE FISICA – CLASSE TERZA

1) Esecuzione e coordinamento

1.1. Utilizzare le abilità apprese in situazioni diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana

2) Controllo del movimento

2.1 Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio

3) Il gioco

3.1. Rispettare le regole in un gioco di squadra

3.2 Svolgere un ruolo attivo, utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche

4) Igiene e salute

4.1 Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita

5) Relazione con gli altri

5.1 Stabilire corretti rapporti interpersonali

Rubrica di valutazione di Educazione fisica

Nella formulazione del voto intermedio e finale verranno presi in considerazione:

- ◆ valutazioni ottenute nell'arco del trimestre nelle singole prove – scritte ed orali
- ◆ progresso nel percorso individuale di studio rispetto alla situazione di partenza
- ◆ impegno
- ◆ partecipazione
- ◆ metodo di studio

Voto	Descrittore
9-10	Utilizza le abilità motorie in modo personale, produttivo ed efficace. Rispetta le regole e collabora serenamente con i compagni
8	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro ed efficace. Rispetta le regole e collabora con i compagni
7	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro. Rispetta generalmente le regole.
6	Utilizza gli schemi motori appresi in situazioni strutturate. Non sempre rispetta le regole e va guidato nel lavoro di gruppo.
5	È in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposte operative. Ha difficoltà a rispettare le regole e nei rapporti con i compagni.
4	Esprime con superficialità e inesattezza gli aspetti essenziali di un'attività motorie. Non rispetta le regole e non sa ancora relazionarsi serenamente con i compagni.

Quindi, oltre lo specifico della disciplina, la valutazione terrà presenti i seguenti elementi che possono far aumentare o diminuire il voto.

IMPEGNO	<ul style="list-style-type: none"> ▲ - Rispetta sempre le consegne ed i tempi richiesti ▼ - Spesso non esegue i compiti assegnati ▼ - Non esegue mai i compiti assegnati ▼ - Spesso è sprovvisto di materiale ▼ - Comunicazioni/note inviate alla famiglia
PARTECIPAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> ▲ - Fa domande e propone il suo punto di vista ▲ - E' attento alla discussione ed interviene a proposito ▼ - Interviene solo se sollecitato ▼ - Interviene a sproposito nella discussione
METODO di LAVORO	<ul style="list-style-type: none"> ▲ - Organizza bene tempi e modalità di lavoro ▼ - E' affrettato ed approssimativo nell'esecuzione del lavoro ▲ - Partecipa in modo attivo al lavoro di gruppo ▼ - Partecipa in modo passivo al lavoro di gruppo

Legenda:

▲ = Elemento positivo che fa alzare il voto

▼ = Elemento negativo che fa abbassare il voto