

I.C. Castello di Serravalle-Savigno

Anno Scolastico 2018-19

. Scuola Secondaria di 1° Grado- Classi 1A, 1B Castello e 1ASavigno

Docente: VERONESI MIRIAM

Progettazione Didattico Formativa

Educazione fisica

| Nuclei tematici | Conoscenze | Abilità | Contenuti e attività | Competenze | Metodologia |
|---|--|---|---|---|--|
| CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO | Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo: -approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento -informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali | Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento -saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali e realizzare propri piani di lavoro | Correre (andature coordinative varie), saltare, arrampicarsi, strisciare Miglioramento dei vari pre-requisiti funzionali e strutturali attraverso l'insegnamento delle varie specialità dell'atletica leggera (corsa resistente, corsa veloce, salto in lungo e lancio del vortex) Educazione respiratoria e rilassamento muscolare. Velocità: esercizi specifici sia individuali che a coppie. Partenze veloci con stimoli ed atteggiamenti vari. Verifica Giochi Sportivi di atletica e corsa campestre, manifestazioni "L'atleta più veloce della Valsamoggia" e "Olimpiadi dei Castelli" Tests iniziali e verifiche finali: test di Cooper di 12', test di velocità 30 metri e navetta, test salto in lungo da fermi, test funicella (30 sec.), lancio del vortex, test di elevazione, test addominali e dorsali | Conosce la propria realtà psicofisica Capisce quali sono le parti del corpo interessate al movimento Sa controllare i movimenti intersegmentari in relazione ad uno scopo | Staffette e percorsi Prove di andature con ritmi, suoni e rumori diversi Percorsi a circuito e a stazioni Esercizi sui fondamentali dei vari giochi sportivi con difficoltà crescente |
| PERCEZIONE SENSORIALE | Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico..) | Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria | Presenza di coscienza del ritmo Esercitazioni a coppie con musica. Esercitazioni a gruppi con musica e piccoli attrezzi Semplici coreografie di hip-hop e danza moderna a gruppi Elementi di ginnastica artistica con la musica | Utilizza le informazioni percettive per scegliere risposte motorie funzionali | Coreografie e improvvisazioni su base musicale |
| COORDINAZIONE | Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità: -conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano - riconoscere | Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione | Miglioramento delle qualità di base mobilizzazione e tonificazione muscolare Coordinazione dinamica mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi (il nastro, il cerchio, la funicella) Movimento in situazioni non abituali (elementi di pre-acrobatica) Equilibrio: varie andature, capovolta avanti e indietro, verticali alla spalliera Lateralizzazione Tests: mobilità (Cx Femorale) - equilibrio (16 appoggi e capovolta avanti) - forza braccia (lancio frontale e dorsale della palla medica di 2Kg.) - verifica sulla coordinazione (percorso misto) Semplici esercizi con la panca. | Conosce elementi e fattori per il potenziamento fisiologico e coordinazione degli schemi motori Sviluppa automatismi del gesto Sa applicare esercizi ginnici specifici e funzionali | Prove pratiche sulle funzioni fisiologiche e sui cambiamenti conseguenti l'attività motoria |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| | nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali -riconoscere strutture temporali più complesse | Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse | | | |
| ESPRESSIVITA' CORPOREA | Conoscere le tecniche di espressione corporea | Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica Rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo e con la musica. Reinventare la funzione degli oggetti | Semplici esercizi di tecnica di giocoleria. Esercizi del giocoliere per il miglioramento della destrezza. Lavori a stazioni con piccoli attrezzi: fazzoletti, palline, cerchi, clave, diablo, kiwido, hola-hop. Controllo del corpo in movimento con gli attrezzi in volo | Usa il linguaggio del corpo utilizzando alcuni codici espressivi Conosce semplici forme di linguaggio corporeo Sa valutare la capacità di comunicazione corporea | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|---|
| GIOCO-SPORT E SPORT | Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport: - conoscere gli elementi indispensabili per la realizzazione del gioco | Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di giuria e arbitraggio Inventare nuovi giochi Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali | - Giochi di socializzazione: Palla veloce, Palla tra due fuochi, Dodge-ball , Palla Prigioniera, freesby, easy-basket, pallapugno leggera, ecc... - Orienteering : giochi di orientamento in coppia con mappe e a tempo, in interno ed esterno. Tchoukball : i fondamentali di base (tiro, passaggio) Semplici regole di gioco Tiri al pannello elastico Attacco e difesa in un gioco bipolare: schemi 7 con 7 Pallavolo : giochi di avviamento alla pallavolo: palla prigioniera, gioco dei passaggi, palla in volo,...Lanci della palla a coppie e a gruppi. I fondamentali di gioco: palleggio, bagher e battuta dal basso. La ricezione. Test di palleggio e di 10 battute in campo. 3 contro 3 a rete. Tornei sportivi (6 vs 6 con rotazione) - Pallamano : studio delle tecniche di base, in particolare passarsi la palla, palleggiare tirare. Situazioni di gioco uno contro uno e due contro uno (collaborazione offensiva) Tests: coordinazione oculo-manuale utilizzando la porta. Giochi di movimento con la palla da pallamano (gioco dei passaggi – staffette – gare di tiro). Torneo P. Impastato a Bazzano e lezioni in collaborazione con polisportiva pallamano Bazzano Badminton : coordinazione oculo-manuale. impugnatura della racchetta e conoscenza del volano. Colpi al volo e tiri di diritto e dall'alto. Scambi di tiri lunghi, corti, smorzate, pallonetti e colpi tesi. Il servizio dal basso. Regole del gioco di singolo e doppio. Calcio a 5 : conduzione, passaggi e tiri. Semplici regole di gioco | Sa partecipare applicando le principali regole di alcuni sport individuali e di squadra Sa comportarsi correttamente | Rispetto delle regole durante l'attività Giochi all'aperto Percorsi di orientamento Tornei |
|----------------------------|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|--|
| SICUREZZA E SALUTE | Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni e igiene Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere e la prevenzione delle malattie: -presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance - il valore etico dell'attività sportiva e della competizione | Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo Presa di coscienza e riconoscimento che l'attività motoria migliora le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere Sperimentare piani di lavoro personalizzati Rispettare le regole del fair-play | Norme di comportamento. Norme igieniche Educazione posturale e alimentare | Sa applicare le norme per la tutela della salute Acquisisce la conoscenza di riconoscere i vari tipi di infortunio e la consapevolezza di una corretta alimentazione | |
|---------------------------|--|---|---|---|--|

METODI:

- 1 - illustrazione e motivazione delle lezioni
- 2 - risposta a situazione-problema
- 3 - scelta ed organizzazione dei contenuti (dal semplice al complesso)
- 4 - apprendimento utilizzato: Globale--Analitico--Globale arricchito
- 5 - dimostrazione pratica e riproduzione di un modello ed eventuale correzione degli errori
- 6 - individualizzazione dell'insegnamento per il recupero, sostegno e potenziamento dell'allunno (nei limiti del tempo disponibile)
- 7 - interpretazione personale del modello originale

VERIFICA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI:

- | | |
|---------------|---|
| a) soggettiva | - osservazione sistematica da parte dell'insegnante |
| b) oggettiva | - misure e tempi assoluti - test - percorsi |
| c) mista | - tempi e misurazioni relativi ai livelli attitudinali e di partenza - esercitazioni ludico-sportive |

Per quanto riguarda gli obiettivi minimi, di seguito riportati, si sottolinea che nella pratica motoria sono diversi per ogni ragazzo e strettamente legati alle qualità di base possedute. Sono perciò definibili ad ogni verifica e difficilmente codificabili.

OBIETTIVI MINIMI - Classe prima

- 1) CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
 - Saper coordinare i movimenti per un semplice gioco di movimento con poche regole.
 - Conoscere e utilizzare correttamente gli spazi adibiti alle attività motorie.

- 2) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
 - Saper eseguire movimenti articolari semplici.
- 3) CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE PROPRIE DELLE ATTIVITA' MOTORIE
 - Assumere comportamenti responsabili nel rispetto della sicurezza.
- 4) CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA
 - Conoscere e rispettare le regole principali di semplici giochi di movimento.
 - Dimostrare impegno per raggiungere risultati adeguati alle capacità individuali.

Strategie di recupero

Saranno attuate attività di didattica differenziata e personalizzata all'interno delle ore curricolari, dividendo la classe in piccoli gruppi di lavoro o attraverso la formazione di coppie di aiuto reciproco. Le attività finalizzate al recupero comprenderanno in particolare l'individuazione di obiettivi minimi personalizzati ed esercitazioni individuali e a gruppi ristretti, attuate con la guida dell'insegnante

N.B. Il programma presentato potrebbe subire leggere modificazioni e adattamenti in relazione a problematiche organizzative

