

I.C. Castello di Serravalle-Savigno

Anno Scolastico 2018-19

. Scuola Secondaria di 1° Grado- Classi 2A, 2B Castello e 2ASavigno

Docente: VERONESI MIRIAM

Progettazione Didattico Formativa

Educazione fisica

Nuclei tematici	Conoscenze	Abilità	Attività e contenuti	Competenze	Metodologia
<b>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</b>	<p>Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento</li> <li>- informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li> </ul>	<p>Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</p> <p>Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</p> <p>-saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali e realizzare propri piani di lavoro</p>	<p>Correre (andature coordinative varie), saltare, arrampicarsi, strisciare</p> <p>Esercizi dalle varie stazioni.</p> <p>Miglioramento dei vari pre-requisiti funzionali e strutturali attraverso l'insegnamento delle varie specialità dell'<b>atletica leggera</b>.</p> <p>Miglioramento della velocità: esercizi individuali e a coppie. Partenze veloci con diversi stimoli e da diverse posizioni. Tecnica globale di partenza dai blocchi.</p> <p>Propedeutica del salto in lungo. Educazione respiratoria e rilassamento muscolare.</p> <p>Verifica Giochi Sportivi di atletica, corsa campestre e manifestazioni come "l'atleta più veloce della Valsamoggia" e "Olimpiadi dei Castelli"</p> <p>Tests iniziali e verifiche finali: test di Cooper 12', test di velocità 30 metri e navetta, test salto in lungo da fermi, test funicella (30 sec.), test addominali e dorsali, test elevazione, lancio del vortex, test di sospensione alla spalliera.</p>	<p>Comprende il significato tra delle funzioni degli apparati e dei sistemi del corpo umano</p> <p>Sa riconoscere i principali gruppi osteo-articolari</p> <p>Conosce le correlazioni tra sviluppo psicofisico e le attività motorie</p>	<p>Staffette e percorsi</p> <p>Prove di andature con ritmi, suoni e rumori diversi</p> <p>Percorsi a circuito e a stazioni</p> <p>Es. sui fondamentali dei vari giochi sportivi con difficoltà crescente</p>
<b>PERCEZIONE SENSORIALE</b>	<p>Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico..)</p>	<p>Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</p>	<p>Presenza di coscienza del ritmo: semplici combinazioni motorie anche a gruppi e con l'uso di attrezzi (nastro, ...)</p>	<p>Utilizza le informazioni percettive per scegliere risposte motorie funzionali</p>	

<b>COORDINAZIONE</b>	<p>Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscere gli elementi che servono a mantenere</li> </ul>	<p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte</p> <p>Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per</p>	<p>Correre (andature coordinative varie), saltare, arrampicarsi, strisciare</p> <p>Esercizi dalle varie stazioni.</p> <p>Percezione e orientamento nello spazio.</p> <p>Educazione respiratoria e rilassamento muscolare.</p> <p>Equilibrio statico-dinamico: varie andature, utilizzo dei ceppi, salto in basso con variazione postura di volo.</p> <p>Miglioramento delle qualità di base mobilitazione e tonificazione muscolare</p>	<p>Conosce elementi e fattori per il potenziamento fisiologico</p> <p>Diventa consapevole dei rapporti esistenti tra capacità coordinative e condizionali</p>	<p>Prove pratiche sulle funzioni fisiologiche e sui cambiamenti conseguenti l'attività motoria</p>
----------------------	---	---	---	---	--

	<p>l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali</li> <li>- riconoscere strutture temporali più complesse</li> </ul>	<p>affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo</p> <p>Utilizzare le variabili spazio- temporali nella gestione di ogni azione</p> <p>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</p>	<p>Coordinazione dinamica mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi, palla, funicella, cerchio</p> <p>Movimento in situazioni non abituali</p> <p>Lateralizzazione. Tests: mobilità (Cx Femorale) - equilibrio (posizioni di disequilibrio) - forza braccia (lancio frontale e dorsale della palla medica di 2Kg) – verifica sulla coordinazione (percorso misto)</p> <p>Percezione temporale con piccoli attrezzi</p> <p>La spalliera: traslocazione, posizioni, salti.</p>	<p>Sviluppa automatismi del gesto</p> <p>Verifica le proprie capacità motorie ed il lavoro svolto</p>	
--	--	--	--	---	--

<b>ESPRESSIVITA' CORPOREA</b>	<p>Conoscere le tecniche di espressione corporea</p>	<p>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo</p> <p>Reinventare la funzione degli oggetti</p>	<p>Presenza di coscienza del ritmo: semplici combinazioni a gruppi con attrezzo seguendo una base musicale</p> <p>Semplici esercizi di tecnica di giocoleria.</p>	<p>Usa il linguaggio del corpo utilizzando alcuni codici espressivi</p> <p>Conosce le forme di linguaggio corporeo</p> <p>Sa valutare la capacità di comunicazione corporea</p>	
-------------------------------	--	--	---	---	--

<b>GIOCO GIOCO-SPORT E SPORT</b>	<p>Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscere gli elementi indispensabili per la realizzazione del gioco</li> </ul>	<p>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</p> <p>Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di giuria e arbitraggio</p> <p>Inventare nuovi giochi</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</p>	<p>Giochi di destrezza: Palla veloce, Dodge-ball, palla tra due fuochi, orienteering, freesby, pallapugno leggera, ecc...</p> <p><b>Hitball:</b> coordinazione oculo-manuale: passaggio e tiro I fondamentali di gioco: passaggio, tiro o sbracciata, parata, muro</p> <p>Semplici regole di gioco: infrazioni o bruciate e rubate. Squadre a composizione libera (6 contro 6)</p> <p><b>Tchoukball:</b> 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</p> <p><b>Basket:</b> analisi delle distanze e delle traiettorie. Esercizi di dissociazione con palloni e piccoli attrezzi. Percezione temporale con piccoli attrezzi. Lateralizzazione e consolidamento della lateralità. Tecnica di palleggio e passaggio per il gioco cooperativo. Tests: coordinazione oculo-manuale (10 tiri a canestro). Principi base di marcatura e smarcatura. Giochi a canestro. 2 vs 2 e 3 contro 3 in metà campo.</p> <p><b>Pallavolo:</b> giochi di avviamento alla pallavolo: 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, l'attacco, il muro.</p>	<p>Conosce i principi e le motivazioni della pratica sportiva</p> <p>Coglie le differenze tra confronto e scontro, agonismo ed antagonismo</p> <p>Sa rispettare se stesso e gli altri</p>	<p>Rispetto delle regole durante l'attività</p> <p>Giochi all'aperto</p> <p>Percorsi di orientamento</p> <p>Arbitraggio</p> <p>Tornei</p>
----------------------------------	---	--	--	---	---

			<p>Test di palleggio continuato e di 10 battute in campo. 3 contro 3 a rete con rotazione</p> <p>Tornei sportivi (6 vs 6 con rotazione)</p> <p><b>Pallamano:</b> miglioramento della mobilità articolare (lavoro analitico). Giochi di movimento con la palla da pallamano (gioco dei passaggi – staffette – gare di tiro). Percezione spaziale utilizzando l'attrezzo di gioco. Miglioramento della tecnica di passaggio e di tiro. Test di verifica: tiro in porta. Cooperazione difensiva e offensiva giochi 1 vs 1 e 2 vs 1. Torneo di classe (7 vs 7)</p> <p><b>Badminton:</b> 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.</p> <p><b>Calcio a 5:</b> conduzione, passaggi e tiri</p> <p>Semplici regole di gioco</p> <p><b>Giochi sportivi studenteschi: partecipazione alle gare tra scuole</b></p>		
--	--	--	--	--	--

<b>SICUREZZA E SALUTE</b>	<p>Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni e igiene</p> <p>Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere e la prevenzione delle malattie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance</li> <li>- il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</li> </ul>	<p>Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</p> <p>Presa di coscienza e riconoscimento che l'attività motoria migliora le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere</p> <p>Sperimentare piani di lavoro personalizzati</p> <p>Rispettare le regole del fair-play</p>	<p>Norme di comportamento.</p> <p>Norme igieniche.</p> <p>Verbalizzazioni sulle attività svolte con riferimento alle nozioni di educazione alla salute.</p>	<p>Sa applicare le norme per la tutela della salute</p> <p>Acquisisce la conoscenza di riconoscere i vari tipi di infortunio e la consapevolezza di una corretta alimentazione</p>	
---------------------------	---	--	---	--	--

**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'alunno (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 seconda**

#### 1) CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Saper coordinare i movimenti per saper variare la propria posizione in funzione dei compagni nei giochi di regole.
- Saper adeguare il proprio equilibrio in condizioni facili
- Saper occupare lo spazio adeguatamente alla situazione più semplice.

#### 2) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Saper eseguire movimenti articolari semplici e combinati.

#### 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 dei giochi sportivi proposti e dell'atletica leggera.
- Dimostrare impegno per raggiungere risultati adeguati alle capacità individuali.
- Rispetta lo spazio di lavoro altrui.

### **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**