

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

EDUCAZIONE FISICA

A.S. 2020 - 21

PREMESSA

Le Indicazioni Ministeriali di Educazione Fisica sono uniche per il triennio e quindi la programmazione sarà impostata al raggiungimento delle competenze previste. Movimento, Linguaggi del corpo, Salute e benessere, Gioco e sport, secondo le disposizioni anti-covid predisposte dai vari DPCM, con integrazioni in itinere.

1. Movimento

Conoscenze

- Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo
- Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio
- Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria
- Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale
- Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.

Abilità

- Controllare il proprio corpo in situazioni statiche (coordinazione) progressivamente complesse
- Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio disequilibrio
- Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie
- Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.

2. Linguaggi del corpo

Conoscenze

- Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/ segnali e identificare i contenuti emotivi
- Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo
- Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento.

Abilità

- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.

3. Gioco e sport

Conoscenze

- Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra
- Conoscere il concetto di strategia e di tattica
- Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune
- Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.

4. Salute e benessere

Conoscenze

- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso
- Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool...) e suoi loro effetti negativi
- Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.

Abilità

- Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale
- Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

CRITERI METODOLOGICI

L'attivazione delle abilità sarà effettuata tenendo presente la situazione di partenza, secondo le disposizioni anti-covid predisposte dai vari DPCM, valutata con l'osservazione statica all'inizio dell'anno. Si rispetteranno i criteri fondamentali della gradualità del carico di lavoro, del passaggio da fasi preparatorie e propedeutiche a fasi più specifiche. Si terrà conto della gradualità della programmazione 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
- la spiegazione dell'attività con la puntualizzazione delle fasi più importanti
- l'esecuzione dell'attività in forma sia globale sia analitica con esercitazioni individuali
- la correzione in modo generale o personale, cercando di intervenire il più possibile individualmente
- il consolidamento, cioè riproporre diverse volte il movimento corretto per acquisire una maggior precisione ed economia del gesto motorio.

Teoria classi terze:

- apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico
- prevenzione dagli infortuni legati all'attività sportiva
- alimentazione/integratori. (bmi, massa magra e massa grassa)
- effetti positivi dello sport sull'apparato locomotore (scheletrico e muscolare), circolatorio, polmonare.
- doping, cenni sul sistema endocrino
- sport: etimologia, gesti tecnici, gesti arbitrari, i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra, concetto di strategia e di tattica

Teoria classi seconde:

- apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico
- prevenzione dagli infortuni legati all'attività sportiva
- alimentazione/integratori. (bmi, massa magra e massa grassa)
- effetti positivi dello sport sull'apparato locomotore (scheletrico e muscolare), circolatorio, polmonare.
- sport: etimologia, gesti tecnici, gesti arbitrari, i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.

Teoria classi prime:

- sistema scheletrico
- prevenzione dagli infortuni legati all'attività sportiva
- alimentazione/integratori. (bmi, massa magra e massa grassa)
- effetti positivi dello sport sull'apparato locomotore (scheletrico e muscolare), circolatorio, polmonare.
- sport: etimologia, i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.

VALUTAZIONE

Aspetto educativo

Tramite l'osservazione degli alunni in palestra verrà evidenziato il grado di partecipazione e impegno dimostrato durante le lezioni.

Aspetto coordinativo, condizionale e conoscitivo

Il livello di sviluppo delle competenze esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza. Ne vengono individuati tre:

- minimo, possiede/si avvicina al livello stabilito
- intermedio, supera/possiede il livello stabilito
- elevato, eccelle/supera il livello stabilito.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

**Opelia Ruggiero
Lorenzo Viola**

