|  |
| --- |
| **II ISTITUTO COMPRENSIVO**  **PIAZZA S. GIOVANNI BOSCO**  **GIARRE** |

**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

L’Educazione fisica propone, insieme alle altre Discipline, mete educative atte a favorire un’attiva integrazione e socializzazione, a stimolare e/o consolidare la volontà di apprendimento e a sviluppare le capacità cognitive. Pertanto, pur nel rispetto degli obiettivi specifici della Disciplina, concorreranno attivamente al raggiungimento dei seguenti obiettivi proposti in sede di programmazione di materia.

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine del biennio**

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 le Scienze Motorie rivestono 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 scienze motorie 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 fa 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 in palestra o negli spazi di pertinenza della scuola:

* Percezione di sé
* Percezione spazio – tempo
* Fiducia in se stessi
* Fiducia nei compagni
* Accettazione dei propri limiti
* Collaborazione

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado**

Le classi terze si ritrovano ad aver percorso un cammino educativo improntato sulla socializzazione e sulla capacità di collaborare con le persone che interagiscono nella realtà quotidiana. Obiettivi, questi, che non si esauriscono a blocchi rigidi, ma vengono affinati con l’esperienza positiva del vivere con gli altri in un ambiente “sano”, dove sia possibile strutturare le basi corrette per il cittadino di domani. Anche nel terzo anno di corso verranno tenute in grande considerazione problematiche legate a quello che è lo sviluppo della coscienza sociale di ognuno per continuare a sviluppare obiettivi come:

* Consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei limiti che nei punti di forza
* Capacità di collaborare con i compagni per un fine comune
* Capacità di proporsi agli altri come punto di riferimento
* Capacità di rispettare i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri

Sono obiettivi ambiziosi ma il pensare agli alunni come “identità uniche ed originali” li colloca per forza in un contesto in cui solo affermando nella collaborazione la propria personalità l’individuo assumerà le connotazioni di persona compiuta. L’applicazione delle regole, il gioco di squadra e momenti di aggregazione sportiva saranno gli strumenti privilegiati per stimolare il senso di appartenenza alla realtà della Classe che spronerà, nell’intenzione dell’insegnante, la voglia di collaborare per il fine comune di volta in volta stabilito.

**Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza**

L’educazione fisica si propone, come obiettivi disciplinari, la corretta percezione del proprio corpo come anche una positiva esperienza del proprio vissuto corporeo, che porti l'alunno a riconoscere le potenzialità fisiche a sua disposizione; di tali potenzialità, l'alunno dovrebbe anche imparare a conoscere i limiti, tentando di migliorarli o, soltanto riconoscerli per accettarsi come persona compiuta.

Il Ministero della Pubblica Istruzione detta in maniera precisa gli obiettivi specifici di apprendimento per le Scienze Motorie e Sportive con una interessante serie di abilità da sviluppare per mirare al raggiungimento di quel ”saper fare”, posto come uno dei traguardi della programmazione dell’Equipe Pedagogica:

**• Consolidamento delle capacità coordinative**

1. Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione

**• Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)**

1. Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l’incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento

2. Modulare e distribuire il carico motorio - sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero

**• Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport**

1. Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli

sport individuali e di squadra

2. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitraggio

3. Inventare nuove forme di attività ludico-sportive

**• Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie**

1. Applicare i principi metodologici dell’allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale

**• L’attività sportiva come valore etico: valore del confronto e della competizione**

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

All'interno di tali indicazioni di massima, l'insegnante spazierà con attività mirate all'acquisizione degli obiettivi specifici di apprendimento, favorendo nel migliore dei modi la collaborazione, obiettivo cardine delle dinamiche all'interno di un gruppo di lavoro che sappia operare come tale.

**Conoscenze**

Le lezioni di Scienze Motorie hanno carattere prettamente pratico ma le conoscenze di base per la loro corretta pratica sono imprescindibili. Pertanto è da ritenersi fondamentale l’acquisizione dei seguenti contenuti teorici da parte degli Alunni:

 Basi teoriche e metodologiche del gioco educativo

 Basi teoriche e metodologiche dell’allenamento sportivo

 Basi teoriche e metodologiche dei giochi sportivi praticati nel triennio

 Basi teoriche e metodologiche delle discipline sportive individuali praticate nel triennio

 Conoscenza dei regolamenti delle principali attività sportive sapendone gestire lo svolgimento in situazioni di arbitraggio

**Metodo didattico**

Le lezioni verranno raggruppate in cicli, per ogni ciclo verrà trattato un argomento specifico previsto attinente con gli obiettivi stabiliti e in accordo con le unità di apprendimento definite con l’Equipe Pedagogica in sede di programmazione. Le attività si estrinsecheranno in forma globale, quando possibile, per favorire la libera espressione del vissuto corporeo degli alunni. Non si potrà fare a meno di proporre anche forme di movimento che richiedano una acquisizione di tecniche specifiche; tali interventi sono motivati dal fatto che è necessario che gli alunni interiorizzino aspetti della materia che siano frutto di approfondita analisi. Le attività che godranno di scelte privilegiate saranno in ogni caso le attività di gruppo e, ove non fosse possibile, si cercherà comunque di impostare le lezioni in modo da far prevalere l'aspetto aggregante della materia.

**Fattori di esecuzione del Biennio**

Per fattori di esecuzione si intendono le attività specifiche che verranno programmate nel corso dell'anno scolastico; esse saranno impostate in modo da stimolare le componenti psico - motorie delle seguenti qualità fisiche:

 reattività

 equilibrio

 velocità

 agilità

 resistenza

 forza

 coordinazione dinamica generale.

Nella prima parte dell'anno le lezioni seguiranno delle tematiche legate alle qualità motorie che si intendono stimolare, mentre nella seconda parte, le attività saranno incentrate sulle attività sportive, ma non per questo verranno perse di vista le tematiche riguardanti l'incremento delle capacità condizionali e le capacità coordinative; verrà data una diversa impostazione alle lezioni che non risulteranno più esaurite nell'arco di poche ore ma avranno una incidenza maggiore nella componente temporale.

Nell'arco del biennio verranno trattati i seguenti importanti capitoli :

**Attività sportiva**

**Off-ball**

**Fondamentali individuali:**

- Il passaggio

- Il tiro

- Il tiro in corsa

**Fondamentali di squadra:**

- I ruoli individuali

- La difesa

- Dinamiche di squadra

**Pallamano**

**Fondamentali individuali:**

- Il palleggio

- Il tiro piazzato

- Il tiro in caduta

- Il tiro in corsa

**Fondamentali di squadra:**

- Difesa uno contro uno

- Difesa a zona

**Pallacanestro**

Fondamentali individuali:

- miglioramento delle capacità coordinative nel palleggio

- miglioramento delle capacità coordinative nei passaggi

- miglioramento delle dinamiche d'attacco legate alla pallacanestro

- miglioramento delle dinamiche di difesa uno contro uno nella pallacanestro

**Fondamentali di squadra:**

- difesa a uomo

- difesa a zona

**Calcetto**

**Fondamentali individuali:**

- conduzione della palla

- il passaggio

- il dribbling

- il tiro

- il palleggio

**Fondamentali di squadra:**

- difesa a zona

- difesa a uomo

**Ginnastica ritmica**

-Sviluppo della coordinazione generale e spazio-tempo

-Uso di palle mediche

**Fattori di esecuzione nel Terzo anno**

Verranno ripercorse, come ogni inizio anno, quelle tappe che contribuiscono a stimolare lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. A tale scopo, come con le Classi Seconde, verranno proposte lezioni di:

- Circuit Training

- Preparazione atletica generale

- Potenziamento capacità condizionali

Verranno utilizzate anche attività di gruppo, allo scopo di rendere interessanti le proposte didattiche senza che cada l'attenzione degli alunni a causa della fatica. Dopo tale fase di adattamento funzionale, verranno riprese le attività sportive proposte nel primo anno di corso; verranno inoltre introdotte nuove discipline sportive per rendere più ricco il bagaglio motorio dei ragazzi.

**Ginnastica ritmica**

**Calcio e Calcetto**

**Ripresa del programma di Seconda**

**Pallacanestro**

**Ripresa del programma di Seconda**

**Pallavolo**

La pallavolo richiede fasi molto lunghe di apprendimento; l'impatto dell'allievo con tale sport solitamente non lo porta ad amarlo. Ciò è imputabile alla difficoltà nell'apprendere i fondamentali in tempi brevi e, di riflesso, alla scarsa giocabilità della palla nelle fasi iniziali della didattica. Verranno allora proposte delle lezioni mirate all'esperienza dei fondamentali individuali, verranno spiegate le dinamiche di gioco e tutto quanto venga ritenuto necessario per arrivare a quelle conoscenze essenziali per conoscere i meccanismi del volley.

**Fondamentali individuali**: - Palleggio

- bagher

- servizio di sicurezza

**Fondamentali di squadra:** - disposizione difensiva a W

- disposizione in attacco

Naturalmente verranno spiegate le parti del regolamento che permetteranno ai ragazzi di conoscere come deve impostarsi il gioco della pallavolo a qualsiasi livello di capacità.

**Tennis, tennis/tavolo e baseball : -** nozioni di base per lo svolgimento di “partite facilitate”( mini-tennis ecc.).

**Verifica**

L'Educazione Fisica è un continuo test di verifica in quanto le attività proposte sono costantemente soggette all'osservazione dell'insegnante, che verificherà il corretto assorbimento degli obiettivi nel corso di ogni esercitazione. Sono stati stilati degli indicatori riferiti a 5 aspetti della materia che dovrebbero rendere il più oggettiva possibile la valutazione delle competenze acquisite alla fine di ogni percorso didattico; sono stati presi in considerazione i seguenti aspetti:

 Padronanza degli Schemi Motori di Base e qualità della V.A.R.F.E.

 Padronanza delle tecniche sportive, sia individuali che di squadra

 Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive proposte e capacità di arbitraggio

 Partecipazione alle attività e rispetto delle regole condivise

 Livello di socializzazione e collaborazione

**Valutazione**

Il criterio adottato per la valutazione è a carattere formativo e ha il solo scopo di porre l’Alunno di fronte al suo reale valore, perché prenda coscienza sia del suo livello di partenza che dei propri progressi didattici. Gli indicatori predisposti per la valutazione danno un quadro preciso della situazione, sia al Docente che, cosa ancora più importante, all’Alunno. Al loro interno sono perfettamente riconoscibili anche gli obiettivi minimi da raggiungere alla fine di ogni percorso didattico. Sarà la sensibilità del Docente che dovrà rendere tale strumento un punto di riferimento essenziale per la crescita formativa degli Alunni.

**Indicatori di riferimento in base al livello raggiunto e relativa valutazione in decimi.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Obiettivi educativi e didattici**   Padronanza degli schemi motori di base e V.A.R.F.E.   Padronanza delle tecniche sportive proposte, sia individuali che di squadra,   Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive proposte e capacità di arbitraggio   Partecipazione alle attività e rispetto delle regole condivise   Livello di socializzazione e collaborazione | Voto | |
| **Padronanza degli Schemi Motori di Base** | | |
|  Contenuti acquisiti ed utilizzati in modo corretto e personale in tutte le situazioni motorie proposte. | | 10 |
|  Contenuti acquisiti ed utilizzati in modo corretto in tutte le situazioni motorie proposte. | | 9 |
|  Contenuti acquisiti ed utilizzati in modo corretto ma solo nelle situazioni motorie conosciute. | | 8 |
|  Contenuti acquisiti ed utilizzati in modo corretto ma solo su suggerimento del Docente. | | 7 |
|  Contenuti acquisiti sostanzialmente ma non assimilati come bagaglio psico-motorio. | | 6 |
|  Contenuti acquisiti parzialmente e applicati solo in modo ripetitivo e impersonale. | | 5 |
|  Contenuti acquisiti in modo errato. | | 4 |
| **Padronanza delle tecniche sportive proposte, sia individuali che di squadra** | | |
|  Padroneggia in modo completo le tecniche proposte e le applica in modo personale, rielaborandole. | | 10 |
|  Padroneggia in modo completo le tecniche proposte e le applica in modo adeguato alle situazioni. | | 9 |
|  Padroneggia in modo corretto le tecniche proposte e le applica in modo adeguato alle situazioni. | | 8 |
|  Padroneggia in modo corretto le tecniche proposte ma non sempre riesce ad applicarle correttamente. | | 7 |
|  Padroneggia sufficientemente le tecniche proposte. | | 6 |
|  Padroneggia in modo approssimativo le tecniche proposte. | | 5 |
|  Padroneggia in modo approssimativo le tecniche proposte e solo sotto la stretta guida del Docente. | | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive proposte e capacità di arbitraggio** | |
|  Conosce in modo completo i regolamenti delle varie discipline proposte e sa applicarli autonomamente in ogni contesto. | 10 |
|  Conosce in modo completo i regolamenti delle varie discipline e sa applicarli autonomamente nel | 9 |
| contesto scolastico. |  |
|  Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline e sa applicarli nel contesto scolastico. | 8 |
|  Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline e sa svolgere ruolo di supporto in situazioni di arbitraggio nel contesto scolastico | 7 |
|  Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline ma non sa svolgere azioni di arbitraggio se non guidato dal Docente. | 6 |
|  Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline ma non è in grado di svolgere azioni di arbitraggio. | 5 |
|  Conosce le regole di minima per partecipare alle attività pratiche. 4 | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Partecipazione alle attività e rispetto delle regole condivise** |  |
|  Partecipa in modo attivo alle lezioni; contribuisce in modo determinante alla riuscita delle esercitazioni, rispetta in modo puntuale ed incondizionato le regole condivise. | 10 |
|  Partecipa in modo attivo alle lezioni; contribuisce in modo positivo alla riuscita delle esercitazioni rispetta in modo puntuale le regole condivise. | 9 |
|  Partecipa in modo costante alle attività; contribuisce , se richiesto, a svolgere ruoli predominanti durante le esercitazioni, rispetta in modo puntuale le regole condivise. 8 | 8 |
|  Partecipa in modo costante alle attività; contribuisce , se richiesto, a svolgere ruoli di appoggio al Docente durante le esercitazioni, rispetta in modo puntuale le regole condivise. 7 | 7 |
|  Partecipa in modo abbastanza costante alle attività; contribuisce, se richiesto, a svolgere ruoli di appoggio al Docente durante le esercitazioni, rispetta in modo quasi sempre puntuale le regole condivise. | 6 |
|  Partecipa in modo superficiale alle attività; non apporta alcun contributo durante le esercitazioni, rispetta le regole condivise solo se costantemente controllato. 5 | 5 |
|  Partecipa in modo nullo alle attività; non apporta alcun contributo durante le esercitazioni, non rispetta le regole condivise. 4 | 4 |
| **Livello di socializzazione e collaborazione** |  |
|  Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i Compagni e con il Docente; si pone come punto di riferimento in ogni situazione ed in tale ruolo è riconosciuto dal gruppo classe | 10 |
|  Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i Compagni e con il Docente; sa contribuire in modo positivo e determinante nelle dinamiche di gruppo | 9 |
|  Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i Compagni e con il Docente; sa apportare il Suo contributo nelle dinamiche di gruppo. | 8 |
|  Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i Compagni e con il Docente; sa apportare il Suo contributo nelle dinamiche di gruppo, anche se non sempre con esito positivo | 7 |
|  Ha instaurato rapporti positivi con quasi tutti i Compagni e con il Docente; non sempre riesce a contribuire con esito positivo nelle dinamiche di gruppo. | 6 |
|  Ha instaurato rapporti positivi con un gruppo ristretto di Compagni e con il Docente il rapporto è di semplice accettazione; non riesce a contribuire in alcun modo nelle dinamiche di gruppo. | 5 |
|  Ha instaurato rapporti negativi con i Compagni e con il Docente il rapporto è conflittuale; non riesce a contribuire in alcun modo nelle dinamiche di gruppo. | 4 |

**Obiettivi minimi**

1. Ha sviluppato sufficientemente la V.A.R.F.E. e gli S.M.B. sono acquisiti sostanzialmente ma non assimilati come bagaglio psico-motorio;

2. Padroneggia sufficientemente le tecniche sportive proposte;

3. Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline ma non sa svolgere azioni di arbitraggio se non guidato dal Docente;

4. Partecipa in modo abbastanza costante alle attività; contribuisce, se richiesto, a svolgere ruoli di appoggio al Docente durante le esercitazioni, rispetta in modo quasi sempre puntuale le regole condivise;

5. Ha instaurato rapporti positivi con quasi tutti i Compagni e con il Docente ma non sempre riesce a contribuire con esito positivo nelle dinamiche di gruppo.

**Competenze**

I traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine del ciclo della Scuola secondaria di I grado sono i seguenti:

 L’Alunno, attraverso le attività motorie e sportive, ha costruito la propria identità personale ed ha strutturato la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti.

 Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo - motorio - sportivo, oltre allo specifico della corporeità, delle sue funzioni e del consolidamento e dello sviluppo delle abilità motorie e sportive;

 Possiede conoscenze e competenze relative all’educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita;

 E’ capace di integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l’altro;

 E’ capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune;

 Sperimenta i corretti valori dello sport (fair play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l’esercizio di tali valori in contesti diversificati.

**Esame di Stato**

Le prove d’esame, orali, verteranno su argomenti trattati nel corso del triennio e potranno anche essere affrontati temi di attualità legati a problematiche sportive, da cui trarre spunto per verificare il grado di maturità raggiunto dal Candidato. Gli argomenti trattati potranno essere inseriti in una tesina generale che sviluppi argomenti concatenati ovvero trattare un argomento specifico scollegato dal contesto generale elaborato nella tesina.

**ORGANIZZAZIONE SCHEMATICA RIASSUNTIVA DELLA PROGRAMMAZIONE**

Scuola Secondaria di I°: CLASSI PRIMA E SECONDA

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITÀ’ |
| COMPETENZA 1  CONOSCERE E RICONOSCERE LE  VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO  FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ | - Le informazioni principali sulle  procedure utilizzate per migliorare  le capacità condizionali (forza,  rapidità, resistenza, mobilità)  - Gli effetti del movimento su: ossa,  articolazioni, muscoli |  Eseguire correttamente gli esercizi  proposti per migliorare le capacità  condizionali |
| COMPETENZA 2  PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI  SCHEMI MOTORI DINAMICI E  POSTURALI IN RELAZIONE ALLE  VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI | - Le principali informazioni relative  alle capacità coordinative, di  equilibrio e di controllo del corpo  nello spazio e nel tempo |  Coordinare semplici azioni di:  accoppiamento e combinazione,  differenziazione, equilibrio,  orientamento, ritmo, reazione,  trasformazione, …   Controllare gli schemi motori di  base in situazioni complesse |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZA 3  PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD  ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE  RISPETTANDO LE REGOLE | - Gli elementi tecnici essenziali di  alcuni giochi e sport  - Gli elementi essenziali dei  regolamenti dei giochi sportivi |  Gestire in modo consapevole abilità  specifiche negli sport individuali e  di squadra   Relazionarsi positivamente con il  gruppo rispettando le  caratteristiche personali |
| COMPETENZA 4  IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE  IN SITUAZIONI ESPRESSIVE | - Le tecniche di espressione corporea |  Usare consapevolmente il linguaggio  del corpo utilizzando vari codici  espressivi e comunicativi   Reinventare la funzione degli  oggetti scoprendone differenti  utilizzi |
| COMPETENZA 5  UTILIZZARE L’ATTIVITÀ MOTORIA A  TUTELA DELLA SALUTE | - Le norme generali di prevenzione  degli infortuni in palestra  - Presa di coscienza delle proprie  capacità motorie  - Il valore del rispetto dei compagni,  degli adulti e delle attrezzature |  Utilizzare in modo responsabile  spazi ed attrezzature   Eseguire esercitazioni specifiche  per il miglioramento delle proprie  abilità motorie   Rispettare le regole del fair play |

|  |  |
| --- | --- |
| Tipologie di VERIFICA | Pratica:  - Test oggettivi  - Esercitazioni a tempo  - Misurazione della prestazione  - Osservazione del gesto tecnico  Teorica o scritta |
| CONTENUTI  IMPRESCINDIBILI  Classe prima e seconda | - Rispetto delle regole  - Utilizzo corretto degli spazi e delle attrezzature  - Conoscenza delle regole e delle tecniche di alcuni giochi sportivi  - Conoscenza della tecnica di alcune discipline dei grandi giochi di squadra |

Scuola Secondaria di I°: CLASSE TERZA

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITÀ |
| COMPETENZA 1  CONOSCERE E RICONOSCERE LE  VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO  FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ | - Gli effetti del movimento  sull’apparato cardio-respiratorio  - Le procedure per l’incremento delle  capacità condizionali  - L’alimentazione dello sportivo |  Mettere in pratica metodologie di  allenamento delle capacità  condizionali   Saper utilizzare una alimentazione  adeguata all’attività sportiva  praticata |
| COMPETENZA 2  PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI  SCHEMI MOTORI DIMANICI E  POSTURALI IN RELAZIONE ALLE  VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI | - Le componenti spazio-temporali in  ogni situazione sportiva praticata  - Il ruolo del ritmo nelle azioni |  Padroneggiare le capacità  coordinative in situazioni complesse  di accoppiamento e combinazione,  differenziazione, …   Saper orientare le proprie azioni  nello spazio e nel tempo |
| COMPETENZA 3  PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD  ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE  RISPETTANDO LE REGOLE | - Le tecniche e le tattiche dei giochi  sportivi  - I gesti arbitrali più importanti |  Rispettare le regole nei giochi  sportivi e svolgere un ruolo attivo  utilizzando le proprie abilità  tecniche e tattiche.   Partecipare a scelte tattiche di  squadra   Arbitrare una partita |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZA 4  IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE  IN SITUAZIONI ESPRESSIVE | - L’espressione corporea e la  comunicazione efficace |  Rappresentare stati d’animo  attraverso la gestualità   Variare e ristrutturare il movimento  per risolvere in modo personale  problemi motori e sportivi |
| COMPETENZA 5  UTILIZZARE L’ATTIVITÀ MOTORIA A  TUTELA DELLA SALUTE | - Gli infortuni che capitano con  maggior frequenza nella pratica  sportiva ed i relativi interventi di  Primo soccorso  - I rischi legati al doping |  Mettere in atto comportamenti  funzionali alla sicurezza   Saper applicare i principi  metodologici dell’allenamento   Mettere in atto comportamenti  equilibrati dal punto di vista fisico  ed emotivo |

|  |  |
| --- | --- |
| TIPOLOGIE DI  VERIFICA | Pratica:  - Test oggettivi  - Esercitazioni a tempo  - Misurazione della prestazione  - Osservazione del gesto tecnico  Teorica o scritta |
| CONTENUTI  IMPRESCINDIBILI  Classe terza | - Rispetto delle regole a tutela della salute, della sicurezza personale, altrui e dell’ambiente  - Conoscenza delle tecniche e delle tattiche di alcuni giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, rugby,  calcio baseball – tennis - tennis/tavolo  - Capacità di arbitraggio e di organizzazione di tornei interni |

**Giarre , settembre 2018**

Prof. Leonardo Barbagallo

Prof.ssa Daniela Stracuzzi