

II ISTITUTO COMPRENSIVO

S. GIOVANNI BOSCO

GIARRE

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PREMESSA

L'emergenza sanitaria e scolastica dell'anno in corso e le conseguenti prassi indicate dai nuovi decreti ministeriali impongono nuovi metodi e nuove metodologie.

E' necessario pertanto predisporre e assicurare lo svolgimento di un progetto motorio e sportivo con proposte formative rispettose delle prescrizioni generali. In conseguenza del lockdown l'educazione fisica è stata una delle materie più colpite data la sua peculiare praticità.

Si comprende quanto sia complessa una ristrutturazione degli spazi e dei tempi, articolando in modo funzionale l'integrazione delle varie discipline, tuttavia ciò che si vuole scongiurare è che l'educazione fisica, apparentemente poco incidente nell'immediato, riguardo le performance cognitive, venga sacrificata e ridotta a spazi e tempi non adeguati dal punto di vista del diritto alla formazione e allo studio dei giovani studenti. È altrettanto necessario rafforzare il ruolo degli insegnanti di educazione come specialisti con capacità di pianificare e adattare le esperienze pedagogiche secondo le attuali linee guida e norme sanitarie.

Il curriculum dell'educazione fisica è in genere costruito utilizzando contenuti riferibili a discipline sportive, ma in effetti solo una parte di esso è orientato a conseguire traguardi di sviluppo delle competenze riguardanti lo sport; è auspicabile che le attività di apprendimento, che riguardano, nei vari momenti della crescita, aspetti diversi della maturazione psico-fisica dello studente, siano sempre progettate mettendo in primo piano lo studente, considerando prioritarie le sue aspettative di forte motivazione e di gratificazione come stimolo a svolgere le attività; attività che devono sempre essere allineate pedagogicamente con gli effetti a lungo termine per la salute e con l'obiettivo primario di strutturare corretti stili di vita, mantenendo vivo nel tempo l'interesse per l'attività fisica, come ad esempio le attività svolte in ambiente naturale.

Il proposito di riattivare una normale attività fisica in presenza presuppone la disponibilità degli spazi codificati (palestra), il cui utilizzo deve avvenire nel totale rispetto delle misure igienico-sanitarie volte a garantire la salute degli studenti; queste sono state definite da vari documenti, sia nazionali che regionali e provinciali; l'attuazione di queste misure, che dipende dal contesto e dalla geografia, è compito dei singoli dirigenti scolastici e degli interlocutori competenti; le misure specifiche per l'educazione fisica riguardano il trasferimento da e per la palestra, i criteri di utilizzo degli spogliatoi e la loro sistematica sanificazione, la personalizzazione dei piccoli attrezzi per evitare scambi e anche per eventuali tracciature dell'utilizzo; sanificazione alla fine di ogni lezione degli attrezzi utilizzati e dell'ambiente definendo mansioni e responsabilità all'interno del corpo docente e ATA. Sarà importante comunicare adeguatamente le misure adottate, anche coinvolgendo gli studenti nella realizzazione di cartelloni informativi.

L'utilizzo di strutture outdoor, attrezzate o no, interne alla struttura scolastica o in ambienti esterni, va privilegiato, laddove possibile in riferimento alle condizioni ambientali/meteorologiche.

La scansione delle attività nei tre anni mira al raggiungimento dei traguardi in uscita previsti dalle Nuove indicazioni nazionali.

Con l'entrata in vigore della legge 20 agosto 2019, n. 92, a partire dal 2020 è prevista l'introduzione dell'insegnamento obbligatorio dell'Educazione civica. Pertanto alla progettazione didattica dell'area motoria si aggiungono i seguenti obiettivi:

- formare cittadini responsabili e attivi;
- promuovere la partecipazione piena e consapevole alla vita civica, culturale e sociale delle comunità, nel rispetto delle regole, dei diritti e dei doveri.

A tal fine si attenzionerà la conoscenza della condivisione e la promozione dei principi di legalità, cittadinanza attiva e digitale, sostenibilità ambientale e diritto alla salute e al benessere della persona (Vedi doping).

Disposizioni organizzative e logistiche per l'attività indoor e outdoor

SPOGLIATOI

- Far venire gli studenti già in abbigliamento idoneo da casa, con relative scarpe di ricambio.
- Non entrare negli spogliatoi.
- Ogni alunno avrà una sua postazione dedicata al cambio delle scarpe e nello spazio della palestra un suo box dove muoversi e operare.

ATTREZZATURE

- Assegnare ad ogni studente l'attrezzatura personale che dovrà utilizzare durante la lezione.
- In caso di utilizzo di attrezzature fisse che prevedono utilizzo comune, predisporre kit di sanificazione all'interno della palestra da usare ad ogni utilizzo dell'attrezzo.
- Utilizzo di tappetino personale e di altri piccoli attrezzi, come la cordicella, che saranno solo di uso esclusivamente personale (portati da casa).

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

sestessa. Le attività mireranno a far 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

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

• **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 in ambiente naturale 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.

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.

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.
- 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.

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 LEVARIE PARTI DEL CORPO, LA LOROFUNZIONALITÀ 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	<input type="checkbox"/> Eseguire correttamente gli esercizi proposti per migliorare le capacità condizionali

COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLISCHEMI MOTORIDINAMICI EPOSTURALI IN RELAZIONE ALLEVARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	- Le principali informazioni relative alle capacità coordinative, di equilibrio e di controllo del corpo nello spazio e nel tempo	<input type="checkbox"/> Coordinare semplici azioni di: accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ... <input type="checkbox"/> Controllare gli schemi motori dibase in situazioni complesse
COMPETENZA 3 PARTECIPARE ATTIVAMENTE ADATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVERISPETTANDO LE REGOLE	- Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport - Gli elementi essenziali dei regolamenti dei giochi sportivi	<input type="checkbox"/> Relazionarsi positivamente con ilgruppo rispettando le caratteristiche personali
COMPETENZA 4 IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIEIN SITUAZIONI ESPRESSIVE	- Le tecniche di espressione corporea	<input type="checkbox"/> Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codicespressivi ecomunicativi <input type="checkbox"/> Reinventare la funzione degli oggetti scoprendone differenti utilizzi
COMPETENZA 5 UTILIZZARE L'ATTIVITÀ MOTORIA ATUTELA DELLA SALUTE	- Le norme generali di prevenzionedegli infortuni in palestra - Presa di coscienza delle proprie capacità motorie - Il valore del rispetto dei compagni,degli adulti e delle attrezzature	<input type="checkbox"/> Utilizzare in modo responsabilispazi ed attrezzature <input type="checkbox"/> Eseguire esercitazioni specificheper il miglioramento delle proprieabilità motorie <input type="checkbox"/> 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 teorica 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 LEVARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ	- Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-respiratorio - Le procedure per l'incremento delle condizionali - L'alimentazione dello sportivo	<input type="checkbox"/> Mettere in pratica metodologie di allenamento delle capacità condizionali <input type="checkbox"/> Saper utilizzare una alimentazione adeguata all'attività sportiva praticata
COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	- Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva praticata - Il ruolo del ritmo nelle azioni	<input type="checkbox"/> Padroneggiare le capacità coordinative in situazioni complesse di accoppiamento e combinazione, differenziazione, ... <input type="checkbox"/> Saper orientare le proprie azioni spazio e nel tempo

COMPETENZA 3 IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE	- L'espressione corporea e la comunicazione efficace	<input type="checkbox"/> Rappresentare stati d'animo attraverso la gestualità <input type="checkbox"/> Variare e ristrutturare il movimento per risolvere in modo personale problemi motori e sportivi
COMPETENZA 4 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	<input type="checkbox"/> Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza <input type="checkbox"/> Saper applicare i principi metodologici dell'allenamento <input type="checkbox"/> 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 teorica delle tecniche e delle tattiche di alcuni giochi sportivi.

Giarre , settembre 2020

Prof. Leonardo Barbagallo

Prof.ssa Daniela Stracuzzi

Prof.ssa Letizia Santonocito