

CURRICOLO D'ISTITUTO PER EDUCAZIONE MOTORIA

PIANO DI LAVORO ANNUALE D'ISTITUTO

La scuola, è il baricentro o punto primario di riferimento per la famiglia e per la società; il tempo che il giovane trascorre all'interno dell'istituzione scolastica è determinante per lo sviluppo delle sue capacità e potenzialità.

In tal senso la scuola deve essere anche un centro educativo il cui intervento vada oltre gli ambiti disciplinari affrontando con i ragazzi tematiche di carattere etico- sociale in modo da guidarli all'acquisizione di valori e stili di vita positivi.

Le difficoltà nel comportamento, l'ansia da prestazione, l'insicurezza di fronte alle situazioni da risolvere, l'attenzione sempre più ridotta, l'incapacità di orientarsi, unitamente ad un'allarmante aumento dei disturbi specifici dell'apprendimento, sono caratteristiche molto frequenti dei giovani al punto da essere state ufficialmente codificate come difficoltà concrete nel rapportarsi con il mondo esterno e con sé stessi.

Importante notare come la mancanza di spazi che consentano le esperienze ludico-motorie e la contemporanea diffusione delle tecnologie digitali, causino nei giovani una conseguente scarsa percezione del proprio corpo compromettendo lo sviluppo regolare delle loro capacità motorie per una buona conoscenza ed accettazione di sé stessi.

Infine è crescente l'adozione di stili di vita sempre più sedentari e per una alimentazione non corretta che determinano un aumento considerevole dei casi di obesità e problematiche ad essa collegate.

Per consentire ad ogni giovane di affrontare queste situazioni è necessario aiutarlo a vivere il proprio corpo con maggiore serenità e fiducia, a sapersi confrontare con gli altri per affrontare esperienze in comune e a saper essere squadra con spirito positivo.

Da un'attenta analisi, si evince il fatto che la scuola deve operare per fornire il raggiungimento di uno stile di vita sano per contribuire alla costruzione armoniosa della personalità dell'individuo.

Nell'ambito dell'educazione fisica, si propongono una serie di punti fondamentali da perseguire in questo contesto scolastico esposti qui di seguito.

1. Finalità educative;
2. Obiettivi didattici;
3. Metodologia;
4. Programmazione didattico-educativa;
5. Prove d'ingresso per tutte le classi;
6. Contenuti e loro scansione temporale per le classi prime;
7. Contenuti e loro scansione temporale per le classi seconde;
8. Contenuti e loro scansione temporale per le classi terze;
9. Verifiche e valutazioni;
10. Argomenti per il programma d'esame;

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSI PRIME

Obiettivi di apprendimento

1. Il corpo e la sua relazione spazio-temporale;
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva;
3. Il gioco, lo sport, le regole, il fair play;
4. Prevenzione, benessere, salute, sicurezza.

Indicatori

1. Gestualità e movimento come strumenti della percezione dei cambiamenti del proprio corpo e della sua relazione con l'ambiente circostante;
2. Capacità fisico-motorie generali: la scoperta dei propri punti di forza e dei propri limiti ed il loro rispettivo ampliamento e superamento;
3. Applicazione della gestualità motoria e sportiva: imparare a correggere il proprio movimento;
4. Conoscenza degli argomenti teorici relativi alle pratiche motorie e sportive.

Indicatore 1: Unità Didattiche

1. Ricerca dell'ampliamento degli schemi motori di base mediante esperienze motorie variate;
2. Ricerca dell'esecuzione motoria più efficace nei giochi di destrezza e nelle attività propedeutiche allo sport

Contenuti: Esercizi a corpo libero, corsa con cambi di direzione e di stazione, andature variate. Uso dei grandi e dei piccoli attrezzi, singolarmente ed inseriti in percorsi. Esercizi di preacrobatica; giochi di destrezza propedeutici al gesto sportivo.

Indicatore 2: Unità Didattiche

1. Coordinazione: dinamica generale, specifica occhio-piede e occhio-mano. Equilibrio statico, dinamico e in fase di volo;
2. Potenziamento fisiologico: cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare. Miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare.

Contenuti: Corsa veloce con cambi di partenza e ritmo. Percorsi misti. Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare, a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi. Esercizi con riduzione progressiva della base d'appoggio statiti, dinamici e sui grandi attrezzi.

Indicatore 3: Unità Didattiche

1. Ricerca della esecuzione più efficace del movimento nel gesto presportivo, sportivo e nei giochi di destrezza.

Contenuti: primo approccio alle specialità dell'atletica leggera: salto in alto e al salto in lungo (esercizi propedeutici alla ricerca del piede di stacco, alla rincorsa, allo stacco, alla fase di

volo e alla presa di contatto con il terreno). Primo approccio alla corsa veloce, corsa di resistenza, corsa ad ostacoli, staffetta con relativo cambio. Lancio della palla medica, lancio del peso e del vortex. Primo approccio con gli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto. Palla base, palla prigioniera ed altri giochi di destrezza. Avviamento all'esecuzione consapevole del movimento e alla sua eventuale correzione.

Indicatore 4: Unità Didattiche

1. Tecniche, modalità di esecuzione in sicurezza e regolamenti dei giochi di destrezza, delle attività presportive e sportive. Etica di comportamento;
2. Cenni sugli effetti dei principali esercizi a corpo libero e ai grandi attrezzi;
3. Uso corretto dei termini specifici della disciplina.

Contenuti: spiegazioni teoriche e dimostrazioni pratiche durante il lavoro in palestra. Cenni sui principi nutritivi e sull'alimentazione in occasione dello sforzo fisico.

Misurazioni

Le misurazioni riferite ai risultati e ai test delle prestazioni fisico-sportive, vengono effettuate al termine delle unità didattiche e sono sempre affiancate e integrate dalle osservazioni sistematiche relative ai contenuti non misurabili: Comportamento sportivo nelle attività individuali e di squadra, coordinazione, equilibrio, mobilità articolare, gestione risoluzione di problemi motori e/o tattici ecc.

Le misurazioni e le osservazioni sistematiche sono espresse in numeri dal quattro al dieci.

Valutazione

La valutazione finale tiene conto, unitamente agli esiti delle misurazioni, dei seguenti parametri di riferimento: 1. situazione di partenza di ogni singolo allievo; 2. del miglioramento ottenuto; 3. della costanza nell'impegno e nella partecipazione; 4. della conoscenza del rispetto delle regole di gioco; 5. del fair play; 6. della collaborazione tra compagni e con l'insegnante; 7. del comportamento in palestra, nello spogliatoio, durante gli spostamenti classe-palestra, durante le uscite per le manifestazioni sportive e l'atteggiamento tenuto in occasione delle esercitazioni di evacuazione in situazioni di emergenza.

La valutazione viene espressa in decimi.

Obiettivo finale classi prime

Guidare gli alunni a considerare le proprie attitudini da potenziare e dei propri limiti da superare; alla pratica di uno stile di vita sano dal punto di vista fisico, mentale, emotivo e sociale.

Convivenza civile: obiettivi specifici di apprendimento

1. Rispetto delle regole nei momenti strutturati e non;
2. Accettazione del proprio ruolo e collaborazione con i compagni e con l'insegnante;
3. Educazione alla salute;
4. Educazione stradale;
5. Comportamento responsabile in situazioni di emergenza.

Competenze

1. Conoscenza del proprio corpo;

2. Coordinazione neuro-muscolare ed equilibrio psico-fisico;
3. Gioco e sport;
4. Sicurezza e salute.

Indicatori competenze

Sapere (riferimento: conoscenza);
Saper fare (riferimento: abilità).

Presupposti competenze

Riconoscere la propria identità e rapportarla al proprio benessere;
Utilizzare in modo consapevole le potenzialità del proprio corpo, della mente mantenendo l'equilibrio emotivo.

Valutazione competenze

Si identificano i livelli: avanzato, intermedio, base.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

1. COLLABORARE E PARTECIPARE

Imparare a interagire in gruppo per realizzare attività collettive che consentano il superamento di eventuali situazioni di disaccordo e consentendo l'apprendimento di tutti;

2. IMPARARE AD IMPARARE

Essere in grado di riconoscere e superare gli aspetti emotivi e motivazionali legati all'apprendimento di nuovi movimenti, ed essere in grado di trasferire tali modalità anche in altri ambiti;

3. COMUNICARE E COMPRENDERE MESSAGGI

Utilizzare il linguaggio corporeo e non verbale per comunicare e comprendere stati d'animo ed emozioni;

4. RISOLVERE PROBLEMI

Mobilizzare attraverso il gioco, lo sport, il fair play, le regole, tutte le risorse per riuscire ad adattarsi alle varie situazioni trovando soluzioni efficaci in tempi ristretti;

5. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

Acquisire la capacità di muoversi in modo responsabile e con sicurezza nei vari ambienti (casa, scuola, strada, impianti sportivi) anche in situazioni di emergenza.

CLASSI SECONDE

Obiettivi di apprendimento

1. Il corpo e la sua relazione spazio-temporale;
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva;
3. Il gioco, lo sport, le regole, il fair play;
4. Prevenzione, benessere, salute, sicurezza.

Indicatori

1. Gestualità e movimento come strumenti della percezione dei cambiamenti del proprio corpo e della sua relazione con l'ambiente circostante;
2. Capacità fisico motorie generali: potenziamento delle abilità e delle attitudini, presa di coscienza delle difficoltà e loro riduzione e/o superamento;
3. Primo approccio con la gestualità sportiva, ricerca dell'affinamento del gesto tecnico;
4. Conoscenza degli argomenti teorici relativi alle pratiche motorie e sportive.

Indicatore 1: Unità Didattiche

1. Ampliamento e consolidamento degli schemi motori di base mediante esperienze motorie variate;
2. Affinamento del gesto motorio delle tecniche di esecuzione delle discipline individuali e di squadra.

Contenuti: Esercizi a corpo libero, corsa con cambi di direzione e di stazione, andature variate. Uso dei grandi e dei piccoli attrezzi, singolarmente ed inseriti in percorsi. Esercizi di preacrobatica; giochi di destrezza propedeutici al gesto sportivo.

Indicatore 2: Unità Didattiche

1. Coordinazione: dinamica generale, specifica occhio man e occhio piede. Equilibrio statico, dinamico, in fase di volo;
2. Potenziamento fisiologico: cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare. Miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare.

Contenuti: Corsa veloce con cambi di partenza e ritmo. Percorsi misti. Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare, a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi. Esercizi con riduzione progressiva della base d'appoggio statiti, dinamici e sui grandi attrezzi.

Indicatore 3: Unità Didattiche

1. Ricerca dell'esecuzione più efficace del movimento nel gesto sportivo e nei giochi di destrezza;
2. Ricerca delle proprie attitudini, capacità e limiti. Accettazione collaborativa di ruoli diversi nei giochi e negli sport di squadra.

Contenuti: miglioramento delle tecniche di esecuzione delle specialità dell'atletica leggera: salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, lancio del vortex, corsa ad ostacoli, staffetta, corsa di resistenza. Miglioramento delle tecniche di esecuzione dei fondamentali di gioco degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto. Ricerca di soluzioni motorie e tattiche a problemi di gioco. Esecuzione individuale e a staffetta di percorsi misti, giochi di destrezza.

Indicatore 4: Unità Didattiche

1. Regolamenti e tecniche di esecuzione delle specialità individuali e degli sport di squadra praticati in palestra. L'etica del comportamento nello sport (fair play);
2. Conoscenza del corpo umano; cenni di anatomia;
Uso corretto dei termini specifici della disciplina.

Contenuti: spiegazioni teoriche e dimostrazioni pratiche, cenni sui principi nutritivi, sull'alimentazione in occasione di sforzo fisico; cenni sull'apparato locomotore; cardio-circolatorio e respiratorio.

Misurazioni

Le misurazioni riferite ai risultati e ai test delle prestazioni fisico-sportive, vengono effettuate al termine delle unità didattiche e sono sempre affiancate e integrate dalle osservazioni sistematiche relative ai contenuti non misurabili: Comportamento sportivo nelle attività individuali e di squadra, coordinazione, equilibrio, mobilità articolare, gestione risoluzione di problemi motori e/o tattici ecc.

Le misurazioni e le osservazioni sistematiche sono espresse in numeri dal quattro al dieci.

Valutazione

La valutazione finale tiene conto, unitamente agli esiti delle misurazioni, dei seguenti parametri di riferimento: 1 situazione di partenza di ogni singolo allievo, 2 del miglioramento ottenuto, 3 della costanza nell'impegno e nella partecipazione, 4 della conoscenza del rispetto delle regole di gioco, 5 del fair play, 6 della collaborazione tra compagni e con l'insegnante, 7 del comportamento in palestra, nello spogliatoio, durante gli spostamenti classe-palestra, durante le uscite per le manifestazioni sportive e l'atteggiamento tenuto in occasione delle esercitazioni di evacuazione in situazioni di emergenza.

La valutazione viene espressa in decimi.

Obiettivo finale classi seconde

Rendere consapevoli gli alunni delle proprie attitudini da potenziare e dei limiti da superare, guidandoli alla pratica di uno stile di vita sano dal punto di vista fisico, mentale, emotivo e sociale.

Convivenza civile: obiettivi specifici di apprendimento

1. Rispetto delle regole nei momenti strutturati e non;
2. Accettazione del proprio ruolo e collaborazione con i compagni e con l'insegnante;
3. Educazione alla salute;
4. Educazione stradale;
5. Comportamento responsabile in situazioni di emergenza.

Competenze

1. Conoscenza del proprio corpo;
2. Coordinazione neuro-muscolare ed equilibrio psico-fisico;
3. Gioco e sport;
4. Sicurezza e salute.

Indicatori competenze

1. Sapere (riferimento: conoscenza);
2. Saper fare (riferimento: abilità).

Presupposti competenze

1. Riconoscere la propria identità e rapportarla al proprio benessere;
2. Utilizzare in modo consapevole le potenzialità del proprio corpo, della mente mantenendo l'equilibrio emotivo.

Valutazione competenze

Si identificano i livelli: avanzato, intermedio, base.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

6. COLLABORARE E PARTECIPARE

Imparare a interagire in gruppo per realizzare attività collettive che consentano il superamento di eventuali situazioni di disaccordo e consentendo l'apprendimento di tutti;

7. IMPARARE AD IMPARARE

Essere in grado di riconoscere e superare gli aspetti emotivi e motivazionali legati all'apprendimento di nuovi movimenti, ed essere in grado di trasferire tali modalità anche in altri ambiti;

8. COMUNICARE E COMPRENDERE MESSAGGI

Utilizzare il linguaggio corporeo e non verbale per comunicare e comprendere stati d'animo ed emozioni;

9. RISOLVERE PROBLEMI

Mobilizzare attraverso il gioco, lo sport, il fair play, le regole, tutte le risorse per riuscire ad adattarsi alle varie situazioni trovando soluzioni efficaci in tempi ristretti;

10. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

Acquisire la capacità di muoversi in modo responsabile e con sicurezza nei vari ambienti (casa, scuola, strada, impianti sportivi) anche in situazioni di emergenza.

CLASSI TERZE

Obiettivi di apprendimento

1. Il corpo e la sua relazione spazio-temporale;
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva;
3. Il gioco, lo sport, le regole, il fair play;
4. Prevenzione, benessere, salute, sicurezza.

Indicatori

1. Gestualità e movimento come strumenti della percezione dei cambiamenti del proprio corpo e della sua relazione con l'ambiente circostante;
2. Capacità fisico-motorie generali: potenziamento ed affinamento delle abilità e attitudini, presa di coscienza delle difficoltà e loro riduzione e/o superamento;
3. Preparazione e conoscenza delle attività motorie e sportive. Esecuzione consapevole del movimento per la sua correzione e l'esecuzione efficace del gesto sportivo;
4. Conoscenza degli argomenti teorici relativi alle pratiche motorie e sportive.

Indicatore 1: Unità Didattiche

1. Ampliamento e consolidamento degli schemi motori di base mediante esperienze motorie variate;
2. Ricerca di soluzioni a problemi motori e tattici nelle attività individuali e in quelle di squadra.

Contenuti: Esercizi a corpo libero, corsa con cambi di direzione e di stazione, andature variate. Uso dei grandi e dei piccoli attrezzi, singolarmente ed inseriti in percorsi. Esercizi di preacrobatica; giochi di destrezza propedeutici al gesto sportivo.

Indicatore 2: Unità Didattiche

1. Coordinazione: dinamica generale, specifica occhio man e occhio piede. Equilibrio statico, dinamico, in fase di volo;
2. Potenziamento fisiologico: cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare. Miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare.

Contenuti: Corsa veloce con cambi di partenza e ritmo. Percorsi misti. Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare, a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi. Esercizi con riduzione progressiva della base d'appoggio statiti, dinamici e sui grandi attrezzi.

Indicatore 3: Unità Didattiche

1. Ricerca dell'esecuzione tecnicamente corretta dei gesti sportivi;
2. Approfondimento della consapevolezza delle proprie attitudini e dei propri limiti; accettazione collaborativa di ruoli diversi nei giochi e negli sport di squadra.

Contenuti: miglioramento e affinamento delle tecniche di esecuzione delle specialità dell'atletica leggera: salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, lancio del vortex, corsa ad ostacoli, staffetta, corsa di resistenza. Miglioramento delle tecniche di esecuzione dei fondamentali di gioco degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto. Ricerca di soluzioni motorie e tattiche a problemi di gioco. Esecuzione individuale e a staffetta di percorsi misti, giochi di destrezza.

Indicatore 4: Unità Didattiche

1. Regolamenti e tecniche di esecuzione delle specialità individuali e degli sport di squadra praticati in palestra. L'etica del comportamento nello sport (fair play);

2. Studio del corpo umano; cenni di anatomia e fisiologia del movimento. Tematiche inerenti uno corretto stile di vita;
3. Uso corretto dei termini specifici della disciplina sia nella parte pratica, sia in quella teorica.

Contenuti: spiegazioni teoriche e dimostrazioni pratiche durante il lavoro in palestra. Lezioni teoriche con cenni anatomo-fisiologici rapportati al movimento. Tessuto osseo, tessuto muscolare, articolazioni, colonna vertebrale e paramorfismi, cenni sul sistema nervoso centrale e periferico e sul sistema autonomo. Il lavoro aerobico e anaerobico. Il doping negli sport di resistenza e di potenza. Tecniche di esercizi e regolamenti delle attività pratiche svolte durante l'anno.

Misurazioni

Le misurazioni riferite ai risultati e ai test delle prestazioni fisico-sportive, vengono effettuate al termine delle unità didattiche e sono sempre affiancate e integrate dalle osservazioni sistematiche relative ai contenuti non misurabili: Comportamento sportivo nelle attività individuali e di squadra, coordinazione, equilibrio, mobilità articolare, gestione risoluzione di problemi motori e/o tattici ecc.

Le misurazioni e le osservazioni sistematiche sono espresse in numeri dal quattro al dieci.

Valutazione

La valutazione finale tiene conto, unitamente agli esiti delle misurazioni, dei seguenti parametri di riferimento: 1 situazione di partenza di ogni singolo allievo, 2 del miglioramento ottenuto, 3 della costanza nell'impegno e nella partecipazione, 4 della conoscenza del rispetto delle regole di gioco, 5 del fair play, 6 della collaborazione tra compagni e con l'insegnante, 7 del comportamento in palestra, nello spogliatoio, durante gli spostamenti classe-palestra, durante le uscite per le manifestazioni sportive e l'atteggiamento tenuto in occasione delle esercitazioni di evacuazione in situazioni di emergenza.

La valutazione viene espressa in decimi.

Obiettivo finale classi terze

Rendere consapevoli gli alunni delle proprie attitudini da potenziare e dei limiti da superare, guidandoli alla pratica di uno stile di vita sano dal punto di vista fisico, mentale, emotivo e sociale.

Convivenza civile: obiettivi specifici di apprendimento

1. Rispetto delle regole nei momenti strutturati e non;
2. Accettazione del proprio ruolo e collaborazione con i compagni e con l'insegnante;
3. Educazione alla salute;
4. Educazione stradale;
5. Comportamento responsabile in situazioni di emergenza.

Competenze

1. Conoscenza del proprio corpo;
2. Coordinazione neuro-muscolare ed equilibrio psico-fisico;
3. Gioco e sport;

4. Sicurezza e salute.

Indicatori competenze

1. Sapere (riferimento: conoscenza);
2. Saper fare (riferimento: abilità).

Presupposti competenze

1. Riconoscere la propria identità e rapportarla al proprio benessere;
2. Utilizzare in modo consapevole le potenzialità del proprio corpo, della mente mantenendo l'equilibrio emotivo.

Valutazione competenze

Si identificano i livelli: avanzato, intermedio, base.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

1. COLLABORARE E PARTECIPARE

Imparare a interagire in gruppo per realizzare attività collettive che consentano il superamento di eventuali situazioni di disaccordo e consentendo l'apprendimento di tutti;

2. IMPARARE AD IMPARARE

Essere in grado di riconoscere e superare gli aspetti emotivi e motivazionali legati all'apprendimento di nuovi movimenti, ed essere in grado di trasferire tali modalità anche in altri ambiti;

3. COMUNICARE E COMPRENDERE MESSAGGI

Utilizzare il linguaggio corporeo e non verbale per comunicare e comprendere stati d'animo ed emozioni;

4. RISOLVERE PROBLEMI

Mobilizzare attraverso il gioco, lo sport, il fair play, le regole, tutte le risorse per riuscire ad adattarsi alle varie situazioni trovando soluzioni efficaci in tempi ristretti;

5. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

Acquisire la capacità di muoversi in modo responsabile e con sicurezza nei vari ambienti (casa, scuola, strada, impianti sportivi) anche in situazioni di emergenza.