

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA  
 ANNO SCOLASTICO 2024–2025 CLASSI 3° C-D-E-F  
 INS. ACTIS DATO DEBORAH-PANE GIANLUCA

	OBIETTIVI	CONTENUTI	CAPACITA'
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici delle varie attività motorie proposte</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto in ogni situazione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidamento elementi tecnici del corpo libero, del pilates e della ginnastica acrobatica</li> <li>• Consolidamento elementi tecnici delle specialità dell'atletica leggera</li> <li>• Staffette e percorsi misti, circuiti per il potenziamento muscolare</li> <li>• Consolidamento degli esercizi di preatletismo generale e specifico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare i fondamentali del corpo libero, del pilates, della ginnastica acrobatica e dell'atletica leggera</li> <li>• Utilizzare le abilità apprese in contesti vari</li> </ul>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie o in piccolo gruppo, con o senza musica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione di idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie o in piccolo gruppo, con o senza il supporto musicale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare le abilità apprese in contesti vari</li> </ul>

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le capacità di coordinamento adattandole alle situazioni in forma originale</li> <li>• Partecipare in forma propositiva all'attività scelta mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>• Saper gestire in modo consapevole gli eventi con autocontrollo e rispetto per l'altro</li> <li>• Padroneggiare le capacità di coordinamento adattandole alle situazioni in forma originale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di situazione finalizzati allo sviluppo della coordinazione generale e speciale</li> <li>• Autocontrollo e rispetto delle regole</li> <li>• Sports: consolidamento fondamentali del nuoto, basket, volley, pallamano, calcio, ultimate frisbee, aikido, tiro con l'arco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le proprie capacità motorie in diverse situazioni</li> <li>• Collaborare con i compagni, rispettando le regole e mantenendo un comportamento corretto</li> </ul>
<p>SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro</li> <li>• Saper salvaguardare la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests d'ingresso capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, mobilità</li> <li>• Allenamento: esercizi di riscaldamento generale e specifico, di potenziamento e stretching, anche su ritmo musicale</li> <li>• Tecniche di rilassamento e concentrazione</li> <li>• Esercizi per la coordinazione</li> <li>• Organizzazione del materiale in palestra</li> <li>• Il sistema nervoso</li> <li>• Il doping e l'assunzione di sostanze nocive o illecite</li> <li>• Bullismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le abilità motorie sperimentate</li> <li>• Conoscere le parti principali del sistema nervoso e le sue funzioni fondamentali</li> <li>• Conoscere il fenomeno del doping, le principali sostanze nocive e i loro effetti</li> <li>• Utilizzare il materiale in modo corretto e in sicurezza per sé e per i propri compagni</li> <li>• Gestire il fenomeno del Bullismo</li> </ul>

## CRITERI METODOLOGICI

Le lezioni frontali saranno impostate sulla comunicazione verbale, sulla comprensione della terminologia, sulla visualizzazione, imitazione, riproduzione ed interpretazione personale dei gesti.

Si passerà a seconda delle diverse situazioni operative dal metodo induttivo al deduttivo e viceversa.

Le sequenze operative seguiranno la giusta gradualità, dal facile al difficile, la forma di insegnamento sarà di tipo collettivo o a piccoli gruppi; saranno possibili interventi individualizzati come recupero, sostegno e potenziamento.

Il tipo di correzione diretta ed indiretta cercherà di cogliere ed indirizzarsi su un errore alla volta.

L'assistenza in forma preventiva potrà essere diretta o indiretta.

## VERIFICHE E VALUTAZIONE

La verifica includerà:

- l'osservazione del comportamento dell'allievo nel gruppo;
- gli esercizi che quotidianamente ogni allievo esegue nel gruppo o individualmente;
- l'osservazione diretta o su scheda;
- la discussione;

Tutto ciò rapportato sempre alla situazione di partenza di ogni singolo alunno.

Si valuteranno i processi di sviluppo delle capacità motorie unitamente all'acquisizione e uso di strategie e metodi così come la motivazione, l'impegno e la capacità di rapportarsi correttamente con compagni e insegnante. Particolare attenzione verrà data all'acquisizione di un linguaggio specifico. Le verifiche saranno pratiche e scritte.

La valutazione motoria comprenderà:

- l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

La valutazione si realizzerà attraverso l'uso sistematico di osservazioni e misurazioni per età, riferite ai valori di tabelle di valutazione costruite nel

tempo su prestazioni di alunni del territorio e a livello nazionale.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni in particolare sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine alle prove scritte in aula attraverso questionari con domande a scelta multipla, quesiti vero-falso e domande aperte. Per gli alunni con disturbo specifico dell'apprendimento saranno messe in atto le modalità di verifica concordate nel Piano Didattico personalizzato.

10	Ha raggiunto una coordinazione dinamica generale dinamica e fluida Ha interiorizzato in modo sicuro e completo tutte le tecniche sportive proposte Ha potenziato in modo considerevole le capacità rispetto ai livelli di partenza Sa rielaborare le conoscenze inerenti la pratica sportiva applicandole alla propria esperienza personale e utilizzando un linguaggio tecnico appropriato Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi sempre disponibile ad aiutare chi è in difficoltà e Si impegna sfruttando appieno le proprie capacità motorie in tutte le attività proposte
9	Dimostra una notevole coordinazione dinamica generale Ha acquisito in modo completo tutte le tecniche sportive proposte Ha sviluppato le capacità rispetto ai livelli di partenza Sa rielaborare le conoscenze inerenti la pratica sportiva, utilizzando un linguaggio tecnico appropriato Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi generalmente disponibile ad aiutare chi è in difficoltà Si impegna in modo costante in tutte le attività motorie proposte
8	Dimostra una buona coordinazione dinamica generale Ha acquisito correttamente le varie tecniche sportive proposte Ha evidenziato buoni miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza Ha acquisito in modo completo i concetti inerenti la pratica sportiva ed utilizza un linguaggio tecnico corretto Rispetta le regole e collabora con compagni e insegnanti mostrandosi abbastanza disponibile ad aiutare chi è in difficoltà

	Si impegna nella maggior parte delle attività proposte
7	<p>Dimostra una discreta capacità motoria generale</p> <p>Ha acquisito in modo generalmente corretto gran parte delle tecniche sportive proposte</p> <p>Evidenzia miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza</p> <p>Ha acquisito in modo abbastanza completo i concetti inerenti la pratica sportiva</p> <p>Rispetta quasi sempre le regole e collabora con compagni ed insegnanti mostrandosi non sempre disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Si impegna in modo non sempre costante nella maggior parte delle attività proposte</p>
6	<p>Qualche incertezza nella coordinazione dinamica generale</p> <p>Qualche incertezza nelle varie tecniche sportive</p> <p>Lievi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza</p> <p>Conosce i concetti essenziali inerenti la pratica sportiva</p> <p>Non sempre rispetta le regole e non sempre collabora con compagni ed insegnanti, mostrandosi poco disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Si impegna solo in base ai propri interessi personali</p>
5	<p>Diverse incertezze nella coordinazione dinamica generale</p> <p>Diverse incertezze nell'esecuzione delle varie tecniche sportive</p> <p>Scarsi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza anche a causa di uno scarso impegno</p> <p>Limitata conoscenza dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva</p> <p>Poco rispettoso delle regole e non collabora con compagni ed insegnanti, mostrandosi raramente disponibile ad aiutare chi è in difficoltà</p> <p>Dimostra un impegno scarso nella maggior parte della attività proposte</p>
4	<p>Molte difficoltà nella coordinazione dinamica generale</p> <p>Molte difficoltà nell'esecuzione delle varie tecniche sportive</p> <p>Nessun miglioramento rispetto ai propri livelli di partenza anche a causa di uno scarso impegno</p> <p>Mancata acquisizione dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva</p> <p>Non rispetta le regole, non collabora con compagni ed insegnanti e non aiuta chi è in difficoltà</p>