

**a.s. 2021-2022**

**PROGETTAZIONE INIZIALE DI  
DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA**

Il curricolo di Educazione Fisica di Istituto è presente sul sito della scuola e fa riferimento alle Indicazioni Nazionali 2012, alle Raccomandazione del Consiglio Europeo del 22 maggio 2018 relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente.

**SCANSIONE TEMPORALE DEI CONTENUTI**

I tempi di attuazione e i contenuti disciplinari saranno adeguati alle esperienze, agli interessi e alle reali possibilità degli alunni. Non essendo soltanto una serie di nozioni da trasmettere, ma strategie per il raggiungimento degli obiettivi, saranno elastici e soggetti a correzioni e variazioni ogni qualvolta la situazione della classe lo richieda. Inoltre alcuni contenuti verranno affrontati in forma sintetica (riassunti, mappe, schemi) per agevolare l'apprendimento degli argomenti più complessi.

<b>CLASSE PRIMA</b>	
<b>I Periodo</b>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Salute e benessere prevenzione e sicurezza. Capacità di integrarsi con il gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p><b>1. Conoscere le proprie capacità condizionali e coordinative:</b> <b>Test d'ingresso</b> : 4 minuti corsa a ritmo non imposto, saltelli sul posto, osservazione globale nel gioco pre – sportivo.</p> <p><b>2. Preparazione fisica generale:</b> corsa prolungata, 1200 e 1500m, circuito di potenziamento con uso di piccoli, circuito misto, es. a corpo libero, stretching, es .propedeutici alla corsa( andature).</p> <p><b>3. Esercitazioni ritmiche:</b> -Esercitazioni eseguite a tempo di musica.</p>
<b>II Periodo</b>	<p><b>4. orienteering</b> Esercizi e giochi di orientamento in palestra, in cortile e nel territorio circostante. Lettura di semplici mappe. Lettura di mappe complesse con simbologia specifica orienteering.</p> <p><b>5. Giochi sportivi (da attuare solo se la situazione sanitaria lo consente)</b> -giochi presportivi (palla guerra, palla avvelenata, pallabase, cacciatori e lepri assalto al castello, palla rilanciata, palla cambio gioco dei 7 passaggi). -Pallavolo ( palleggio, bagher, battuta, schiacciata, partita). -Pallacanestro ( palleggio, passaggio, tiro, partita con applicazione delle principali regole del gioco). - Pallapugno leggera</p> <p><b>6. Correre, lanciare, saltare.</b> Atletica leggera:</p>

	-corsa veloce (60m cl.1 e 80m cl.2e3, 60hs cl.1e 80hs cl.2e3). -corsa prolungata (1000m per le cl. 2e3 ; 600m cl. 1) -staffetta (4x100). -salto in lungo ed in alto. -getto del peso(classi 2e3). -vortex.
--	---

CLASSE SECONDA	
----------------	--

<b>I Periodo</b>	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Salute e benessere prevenzione e sicurezza. Capacità di integrarsi con il gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. <b>1.Conoscere le proprie capacità condizionali e coordinative:</b> <b>Test d'ingresso :</b> 4 minuti corsa a ritmo non imposto, saltelli sul posto, osservazione globale nel gioco pre – sportivo. <b>2.Preparazione fisica generale:</b> corsa prolungata, 1200 e 1500m, circuito di potenziamento con uso di piccoli, circuito misto, es. a corpo libero, stretching, es .propedeutici alla corsa(andature). <b>3.Esercitazioni ritmiche:</b> -Esercitazioni eseguite a tempo di musica.
------------------	---

<b>II Periodo</b>	<b>4.orienteeing</b> Esercizi e giochi di orientamento in palestra, in cortile e nel territorio circostante. Lettura di semplici mappe. Lettura di mappe complesse con simbologia specifica orienteeing.  <b>5.Giochi sportivi (da attuare solo se la situazione sanitaria lo consente)</b> -giochi presportivi (palla guerra, palla avvelenata, pallabase, cacciatori e lepri assalto al castello, palla rilanciata, palla cambio gioco dei 7 passaggi). -Pallavolo ( palleggio, bagher, battuta, schiacciata, partita). -Pallacanestro ( palleggio, passaggio, tiro, partita con applicazione delle principali regole del gioco). - Pallapugno leggera <b>6.Correre, lanciare, saltare.</b> Atletica leggera:
-------------------	---

CLASSE TERZA	
--------------	--

<b>I Periodo</b>	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Salute e benessere prevenzione e sicurezza. Capacità di integrarsi con il gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. <b>1.Conoscere le proprie capacità condizionali e coordinative:</b> <b>Test d'ingresso :</b> 4 minuti corsa a ritmo non imposto, saltelli sul posto, osservazione globale nel gioco pre – sportivo. <b>2.Preparazione fisica generale:</b> corsa prolungata, 1200 e 1500m, circuito di potenziamento con uso di piccoli, circuito misto, es. a corpo libero, stretching, es .propedeutici alla corsa(andature). <b>3.Esercitazioni ritmiche:</b> -Esercitazioni eseguite a tempo di musica.
------------------	---

<b>II Periodo</b>	<b>4.orienteeing</b> Esercizi e giochi di orientamento in palestra, in cortile e nel territorio circostante. Lettura di semplici mappe. Lettura di mappe complesse con simbologia specifica orienteeing.  <b>5.Giochi sportivi (da attuare solo se la situazione sanitaria lo consente)</b> -giochi presportivi (palla guerra, palla avvelenata, pallabase, cacciatori e lepri assalto al castello, palla rilanciata, palla cambio gioco dei 7 passaggi).
-------------------	--

	<p>-Pallavolo ( palleggio, bagher, battuta, schiacciata, partita). -Pallacanestro ( palleggio, passaggio, tiro, partita con applicazione delle principali regole del gioco). - Pallapugno leggera <b>6.Correre, lanciare, saltare.</b> Atletica leggera:</p>
--	--

**In base alle capacità di ogni singola classe verranno modulati intensità e tempi di esecuzione.**

In caso di Dad i nuclei essenziali della disciplina sono:

- 1.Conoscere le proprie capacità condizionali e coordinative:
- 2.Preparazione fisica generale
- 4.Orienteering
- 5.Giochi sportivi

## **METODOLOGIA**

Tenendo presente i fondamentali metodi del procedere (gradualità rispetto delle leggi fisiologiche, auxologiche e psicologiche dell'età evolutiva) si adotteranno il metodo globale, analitico, induttivo e deduttivo; ci si avvarrà dell'uno o dell'altro a seconda dell'attività proposta e del livello di apprendimento della classe. Per quanto riguarda gli alunni diversamente abili, si ricercheranno obiettivi minimi e personalizzati in base alle singole capacità e situazioni.

## **VERIFICHE E VALUTAZIONE**

Le verifiche verranno svolte:

- Mediante rilevamenti oggettivi (metrici o cronometrici).
- Mediante osservazione ed annotazione sistematica delle attività proposte.

Alla fine di ogni Unità di apprendimento

La valutazione terrà presente di: livello iniziale, miglioramenti ottenuti, continuità nell'applicazione e impegno, il comportamento tenuto durante la verifica.

Verranno effettuate un minimo di tre valutazioni per il primo periodo e quattro valutazioni per il secondo periodo.

## **RECUPERO E POTENZIAMENTO**

L'attività di recupero verrà svolta durante le ore di lezione. L'offerta formativa verrà ampliata con l'obiettivo di favorire il coinvolgimento e la partecipazione della totalità degli alunni. Sarà sviluppato il progetto denominato:

" GIOCO E SPORT INSIEME "

Tale progetto prevede varie attività scelte principalmente sulla base delle aspettative e delle tipologie dei ragazzi. Verranno svolte in orario scolastico ed extrascolastico nel CENTRO SPORTIVO STUDENTESCO.

La partecipazione a tale progetto verrà valutata in seguito all'evoluzione della situazione sanitaria relativa al COVID -19

PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' ORGANIZZATE DALL'UFFICIO ED. FISICA della regione Veneto e dal Territorio.

Gare e campionati per i "GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI "delle seguenti discipline sportive:

- a) Atletica leggera - corsa campestre.

- b) Atletica Leggera - pista.
- c) Orienteering
- d) Partecipazione alla gara "SCUOLE IN STAFFETTA"
- e) Escursioni sul territorio
- f) Settimana dello sport

Attualmente sono sospese a causa dell'emergenza sanitaria, se ne valuterà la possibilità di attuazione in corso d'anno scolastico

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

### **1. Conosce, acquisisce, controlla, adatta e trasforma le abilità motorie.**

**Livello A** (avanzato): padroneggia movimenti complessi con risposte personali (autonomia).

**Livello B** (intermedio): controlla movimenti combinati in situazioni complesse.

**Livello C** (base): controlla movimenti combinati in situazioni semplici.

**Livello D** (iniziale): esegue e controlla movimenti semplici; necessita di aiuto nel risolvere situazioni più complesse.

### **2. Possiede capacità condizionali adeguate all'età e alle caratteristiche psico-fisiche.**

**Livello A** (avanzato): sa eseguire attività che prevedono lo sviluppo delle capacità condizionali con risultati ottimi.

**Livello B** (intermedio): sa eseguire attività che prevedono lo sviluppo delle capacità condizionali con risultati buoni.

**Livello C** (base): sa eseguire attività che prevedono lo sviluppo delle capacità condizionali con risultati più che sufficienti.

**Livello D** (iniziale): sa eseguire attività che prevedono lo sviluppo delle capacità condizionali con risultati nel complesso sufficienti.

### **3. Conosce e applica tecniche e regolamenti delle varie attività mettendo in atto comportamenti leali e di collaborazione.**

**Livello A** (avanzato): conosce e applica le regole sportive mostrando ottime abilità tecniche e tattiche ed è in grado di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

**Livello B** (intermedio): conosce e applica le regole sportive mostrando abilità tecniche e tattiche ed è in grado di integrarsi nel gruppo e di impegnarsi per il bene comune.

**Livello C** (base): conosce e applica le regole sportive mostrando sufficienti abilità tecniche ed è in grado di impegnarsi per il bene comune.

**Livello D** (iniziale): conosce e applica le principali regole sportive mostrando alcune abilità tecniche ed è in grado di impegnarsi nel gruppo.

#### **4. Riconosce, ricerca e applica comportamenti di promozione dello “star bene”.**

**Livello A** (avanzato): saper adottare in modo autonomo e responsabile comportamenti consoni alla sicurezza propria e altrui riconoscendo i benefici dell’attività fisica in relazione ad un sano stile di vita.

**Livello B** (intermedio): saper adottare in modo abbastanza autonomo e responsabile comportamenti consoni alla sicurezza propria e altrui riconoscendo i benefici dell’attività fisica in relazione ad un sano stile di vita.

**Livello C** (base): saper adottare comportamenti consoni alla propria e altrui sicurezza.

**Livello D** (iniziale): se guidato adotta comportamenti consoni alla propria e altrui sicurezza