

ISTITUTO COMPRENSIVO DI CLUSONE

Anno Scolastico 2017-2018

CURRICOLA

Disciplina: ED. FISICA Insegnanti: AROSIO- ROTONDO-NOVELLA

ANNO SCOL.: 2017/2018 CLASSI: TERZE

FINALITA' EDUCATIVE

L'insegnamento dell'educazione fisica, nella peculiarità delle sue manifestazioni e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola media, fornendo un particolare contributivo alla formazione dell'uomo e del cittadino.

La coscienza della corporeità anche come mezzo espressivo per l'unità fondamentale della persona umana;

L'ordinato sviluppo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità.

La valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

L'interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica più frequentemente entra in contatto. Nessi interdisciplinari con le scienze naturali (avendo particolare riguardo all'educazione sanitaria), con l'educazione civica, artistica e musicale sono immediatamente percepibili; ma altri possono venirne continuamente, nella realtà sempre nuova della vita scolastica.

Competenze Indicazioni	Abilità	Conoscenze
Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.	Essere in grado di raggiungere una buona efficienza fisica migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare). Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.	Corse con cambi di ritmo e con superamento di ostacoli. Corsa e giochi di resistenza. Circuiti e staffette. Esercizi di stretching e di mobilizzazione. Esercizi di potenziamento individuali, a coppie e/o a gruppi (circuit training). I sistemi energetici. I termini specifici della disciplina.

<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio del motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione.</p>	<p>Utilizzare le abilità motorie acquisite per l'esecuzione di gesti tecnici di base. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico nella situazione “sportiva”.</p>	<p>Progressioni a corpo libero (capovolta avanti /indietro, verticale con appoggio, ..) e ai grandi e piccoli attrezzi. Percorsi e circuiti. Saper correre, saltare, lanciare, cadere. Salita su spalliere e quadro svedese. Pallacanestro (passaggio , tiro e terzo tempo). Fondamentali della pallavolo e pallamano. Azioni di attacco e difesa nel Rugby Avviamento ad alcune specialità dell' atletica leggera: salto in lungo, salto in alto, salto agli ostacoli, Giochi “sportivi</p>
	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea; elaborare semplici coreografie o sequenze di movimenti utilizzando strutture ritmiche; riconoscere e utilizzare gli elementi spaziali necessari al linguaggio del corpo: direzione del movimento, ampiezza e rapporti fra distanze; saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>Giochi di mimo; drammatizzazione di eventi; analisi degli atteggiamenti che il corpo assume in alcuni stati emozionali.</p> <p>Osservare i compagni durante una prestazione individuale e di squadra. La gestualità arbitrale dei giochi sportivi.</p>
	<p>Padroneggiare alcune capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Partecipare in forma propositiva alla scelte di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottata dalla squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o di giuria. Saper gestire in modo consapevole gli eventi della “gara” (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto dell’”avversario”, accettando la sconfitta anche come momento di crescita.</p>	<p>Attività a coppie o in gruppo Giochi di squadra. Conoscere le regole di alcuni sport praticati sia individuali che di squadra. Svolgere la funzione di arbitro e/o di giudice delle discipline sportive e di gioco. Partecipazione ad eventuali tornei scolastici interni con le altre classi</p>

<p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene".</p>	<p>Assumere comportamenti idonei per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti scolastici e durante le attività in palestra.</p> <p>Esercizio fisico utile alla prevenzione di alcune patologie e al benessere psico-fisico.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol, ..)</p> <p>Conoscere e riconoscere i propri cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione all'attività richiesta; saper applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare.</p>	<p>Le capacità motorie.</p> <p>Conoscere e rispettare le norme di sicurezza.</p> <p>Brevi cenni sull'alimentazione dello "sportivo".</p> <p>Il doping</p> <p>La postura e gli atteggiamenti posturali. La prevenzione di paramorfismi.</p> <p>Conoscere ed applicare l'A. B. C. del Pronto Soccorso</p> <p>Le regole di educazione stradale e civica.</p> <p>Conoscere il significato, lo scopo, e le regole d'attuazione del riscaldamento; l'utilità di una corretta respirazione durante uno sforzo fisico e la differenza tra respirazione toracica e diaframmatica. Esercizi di contrazione e rilassamento della muscolatura.</p>
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari giochi.</p>	<p>Riflettere sul proprio percorso di apprendimento.</p> <p>Conoscere ed applicare i principi che permettono lo svolgimento delle azioni.</p> <p>Conoscere il significato, lo scopo, e i principi di sviluppo delle qualità e capacità condizionali e coordinative.</p>

Metodologie

Per risultare valido ed efficace, il metodo deve essere adeguato agli obiettivi che attraverso la sua attuazione si vogliono raggiungere:

- motivare gli alunni mediante la proposta di contenuti ed attività adatte ai loro bisogni e alle loro capacità;
- stimolare gli alunni ad associare le nuove conoscenze e abilità a quelle già acquisite;
- invitare gli alunni a riferire le esperienze e sensazioni provate al termine o durante le attività;

- riflettere sulla possibilità della realizzazione di “movimenti” e strategie motorie.

Il metodo dovrà stimolare negli alunni una continua presa di coscienza di ciò che stanno facendo; delle tappe che via via si susseguono per raggiungere l'obiettivo, delle difficoltà che si possono incontrare e del modo di affrontarle e superarle.

Lezione frontale; discussione guidata; esercizio individuale, a coppie e/o in gruppo; Problem solving.

Strumenti

Palestra, campo esterno, sussidi audiovisivi, quaderno, quotidiani.

Verifiche

Operative: situazioni di lavoro strutturate, test individuali.

Teoriche: verbalizzazione, espressione scritta.

I docenti

M. Arosio, F. Rotondo, F. Novella