

ISITUTO COMPRENSIVO “E. GALICE “Via Toscana 2 Civitavecchia (RM)
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SCIENZE MOTORIE a.s. 2024/ 2025
CLASSI PRIME

NUCLEI FONDANTI

- ❖ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- ❖ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva
- ❖ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
- ❖ Salute, benessere, prevenzione e sicurezza

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, e sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua conoscenza • La coordinazione e l’adattamento allo spazio e al tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i diversi segmenti corporei, il loro movimento in situazioni complesse e di progressivo utilizzo in ambito sportivo, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. - Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. - Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall’insegnante per l’incremento delle capacità condizionali e realizzare semplici piani di lavoro. - Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria. - Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, 	<p>1- Conoscenza delle modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento - Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell’attività per il miglioramento delle capacità condizionali . <p>2 –Conoscere gli andamenti del ritmo.</p> <p>3- Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi che servono a mantenere l’equilibrio e le posizioni 	

<p>L'alunno:</p> <p>Ha acquisito una consapevolezza della propria e altrui corporeità.</p> <p>Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica e realizza in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.</p>	<p>differenziazione, equilibrio orientamento ritmo, reazione, trasformazione.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo. - Utilizzare le variabili spazio – temporali nella gestione di azioni motorie. - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. 	<p>del corpo che lo facilitano..</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio –temporali. 	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA-ESPRESSIVA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componente comunicativa /espressiva • Componente emozionale • Dimensione del ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi (con i compagni, l'insegnante, in semplici gesti) combinando la componente comunicativa e quella estetica. - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture. - Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità.) 	<ul style="list-style-type: none"> –Conoscere le tecniche di espressione corporea 	

Sa utilizzare i linguaggi motori specifici comunicativi ed espressivi, con soluzioni personali			
------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti cognitivi (coordinativi) • Aspetto partecipativo e relazionale • Aspetto del fair play e del rispetto delle regole <p>L'alunno: Utilizza delle abilità tecniche e tattiche rispettando le regole e collabora mettendo in atto comportamenti corretti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria/arbitraggio. - Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche Personali. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 –Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport . 2–Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco. 	

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza • Ambito della salute e del benessere e degli stili di vita <p>L'alunno: Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo. - Presa di coscienza e riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere. - Sperimentare piani di lavoro personalizzati. - Rispettare il codice deontologico dello sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 –Conoscere semplici norme di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. 2 - Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie: - Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità. -Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione. 	

Metodologia

Si cercherà di sviluppare prestazioni e conoscenze e a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno. Sarà importante proporre diverse esperienze motorie tali da permettere all'allievo di provare affinché anche i più svantaggiati possano sperimentare varie soluzioni, aumentare la loro disponibilità motoria per essere così in grado di poter scegliere quella più adatta alle proprie attitudini. Le attività saranno occasioni per l'apprendimento e la condivisione di regole.

Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto per il raggiungimento di una personale abilità motoria, il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza e per l'acquisizione di particolari tecniche. Si utilizzerà, inoltre, il Cooperative learning, un metodo di insegnamento-apprendimento dove ognuno è risorsa fondamentale e in cui, quindi, ogni alunno diventa indispensabile per il raggiungimento del compito. Per la proposta delle attività teoriche in classe si utilizzerà il libro di testo o materiale di ricerca e approfondimento. Si cercherà di raccontare attraverso le storie di atleti del presente o del passato come lo sport è portatore di grandi valori.

Contenuti – attività

- Scoprire le proprie capacità motorie: velocità, forza, mobilità, resistenza.
- Esercizi per il rafforzamento dei concetti spaziali.
- Esercizi con variazione di ritmo.
- Esercizi di equilibrio.
- Salti (vari tipi).
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Percorsi di destrezza, esercizi con cambi di direzione.
- Esercizi di mobilità a corpo libero e con piccoli attrezzi personali, es. di stretching.
- Andature.
- Percorsi per lo sviluppo delle abilità motorie.
- Regole principali dei giochi di squadra o disciplina sportiva scelti dall'insegnante (campo, giocatori, scopo del gioco o della gara, fondamentali, regole e arbitraggio).
- Essere veri sportivi: il fair play.
- Sport: l'atletica (esercizi preparatori alla corsa, ai salti, ai lanci, alla staffetta), pallavolo, basket, pallamano, badminton (con torneo interno).
- Il movimento: gli schemi motori di base.
- Dal gioco allo sport. L'importanza delle regole.
- Gli schemi motori di base.

Saranno svolti i seguenti progetti: scuola attiva junior (rugby, baseball); “Racchette in classe” (tennis).

Mezzi Didattici

Attrezzature e spazi didattici utilizzati: palestra, aula. Gli sport praticati saranno atletica leggera, pallavolo, basket, pallamano, badminton.
Testo adottato: Team up *roz.* + Atlante interdisciplinare + eBook - Autori Fiorini, Chiesa *Casa ed.* Marietti scuola.

Verifiche e valutazione

Premesso che in Educazione Fisica gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto a qualsiasi disciplina, che le competenze apprese all'esterno delle ore curriculari incidono in modo decisivo sui livelli di partenza degli alunni e che le capacità condizionali degli stessi sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguite, l'acquisizione di conoscenze e l'impegno e la partecipazione dimostrati, il rispetto delle regole e dei compagni, il comportamento corretto; si terrà conto delle difficoltà individuali, delle motivazioni dell'alunno.

Le verifiche saranno svolte sia con colloqui e/o scritti sulle conoscenze acquisite, 1/2 per quadrimestre, che tramite prove pratiche e osservazioni, 2/3 per quadrimestre.

Si adottano le seguenti modalità:

- verifiche su analisi delle prestazioni;
- verifiche orali sulle conoscenze acquisite;
- osservazione sistematiche dell'alunno durante lo svolgimento delle lezioni (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi, e relazionali);
- osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole in riferimento al livello di partenza;
- osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la **valutazione diagnostica** quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette e prove d'ingresso, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali e metacognitivi.

Per la **valutazione formativa** si procede quindi all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti e l'analisi delle sue prestazioni.

Per eventuali esonerati dalle prove pratiche sono previste interrogazioni o questionari e la partecipazione attiva alla lezione: descrizione della lezione tenuta dai compagni.

Per quanto riguarda l'orientamento per le classi prime “ conosco me stesso” verranno svolte attività in palestra finalizzate alla consapevolezza e alla conoscenza del proprio corpo come strumento di comunicazione.

Civitavecchia, 30-11-2024

I docenti
Lucia Muneroni
Alessia Celani

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2024/2025

PREMESSA

La Legge 20 agosto 2019, n. 92 (d'ora in avanti, Legge) ha istituito l'insegnamento scolastico dell'Educazione civica e ha previsto che con decreto del Ministro siano definite le Linee guida per tale insegnamento. A seguito delle attività realizzate dalle scuole e tenendo conto delle novità normative intervenute, a partire dall'anno scolastico 2024/2025, i curricoli di Educazione civica si riferiscono a traguardi e obiettivi di apprendimento definiti a livello nazionale, come individuati dalle attuali Linee guida (D.M. n. 183 del 7 settembre 2024) che sostituiscono le precedenti.

PERCORSI DIDATTICI

CLASSI PRIME

IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAIR PLAY (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di favorire l'avvicinamento e la sensibilizzazione dei ragazzi ai veri valori dell'attività sportiva attraverso la comprensione dell'importanza di regole, senza le quali nessuna attività potrebbe esistere. Dopo aver compreso che le regole, nella vita di tutti i giorni, ci rendono liberi, perché ci offrono la sicurezza che ci permette di poter svolgere ogni azione della giornata, gli alunni sperimentano in palestra la bellezza del gioco pulito, capace di creare aggregazione e favorire la crescita personale all'interno del gruppo-classe.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 3

Rispettare le regole e le norme che governano la democrazia, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone.

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere e saper riconoscere l'importanza delle regole nella vita quotidiana.
- Conoscere le regole che riguardano la pratica sportiva.

Obiettivi specifici di apprendimento

- Imparare a rispettare l'ambiente e gli altri.
- Imparare a giocare correttamente nel rispetto dei compagni.
- Collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

CLASSI SECONDE

L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA NUTRIZIONE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE PSICO-FISICO (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di sviluppare negli alunni la consapevolezza sulle sane abitudini alimentari nella vita quotidiana e nella pratica sportiva. Conoscere gli alimenti e conoscere come il corpo risponde in base al cibo che, consapevolmente, decidiamo di consumare e come una corretta alimentazione può contribuire al miglioramento della performance sportiva.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4

Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico.

Obiettivi di apprendimento	Obiettivi specifici \di apprendimento
<ul style="list-style-type: none">• Individuare i principi, e i comportamenti individuali e collettivi per la salute, la sicurezza, il benessere psicofisico delle persone; apprendere un salutare stile di vita anche in ambienti sani ed un corretto regime alimentare.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i macro e i micronutrienti.• Conoscere la piramide alimentare.• Riconoscere un pasto bilanciato.• Conoscere l'importanza di una corretta idratazione.• Sapere cosa è più opportuno mangiare prima, durante e dopo l'allenamento.• Riconoscere i comportamenti individuali e collettivi efficaci al raggiungimento del benessere psicofisico delle persone, contrastando scorrette abitudini alimentari e dipendenze.

--	--

CLASSI TERZE

LE DIPENDENZE (2 ore)	
<p>La seguente attività nasce dalla volontà di far comprendere come ogni forma di dipendenza, che porta le persone ad allontanarsi da se stesse e dagli altri, nasca in realtà da un disagio interiore molto forte. Nell'attività sportiva il doping rappresenta una forma di dipendenza che porta a distruggere, nel tempo, l'atleta.</p>	
<u>Nucleo concettuale:</u> COSTITUZIONE	
<u>Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4</u>	
<i>Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela del benessere psico-fisico.</i>	
Obiettivi di apprendimento	Obiettivi specifici di apprendimento

<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i rischi e gli effetti dannosi del consumo di droghe, alcool, fumo. • Sapere cosa si intende per dipendenze. • Sapere cosa si intende per doping. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere come le dipendenze danneggiano la salute. • Conoscere da cosa hanno origine le dipendenze. • Sapere cosa è possibile fare per uscire da una forma di dipendenza. • Assumere la consapevolezza che ogni forma di dipendenza nasce da un forte disagio interiore. • Conoscere le sostanze dopanti più comuni. • Promuovere e valorizzare l'educazione a saper chiedere e saper offrire aiuto.
<p><u>NUCLEO CONCETTUALE: cittadinanza digitale.</u></p>	
<p><u>TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE N. 12</u></p>	
<p><i>Gestire l'identità digitale e i dati della rete, salvaguardando la propria e altrui sicurezza negli ambiti digitali, evitando minacce per la salute e il benessere fisico e psicologico di sé e degli altri.</i></p>	
<p>Obiettivi di apprendimento</p>	<p>Obiettivi specifici di apprendimento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e evitare rischi per la salute e le minacce derivanti dall'uso delle tecnologie digitali: bullismo, cyber bullismo, atti di violenza on line. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere negli alunni la consapevolezza dell'importanza di un corretto utilizzo della tecnologia digitale e conoscerne i rischi e i pericoli.

METODOLOGIE

- Favorire la partecipazione attiva proponendo unità didattiche stratificate
- Favorire l'apprendimento comunicando i traguardi da raggiungere e le strategie
- Prove di lettura, sottolineatura, schematizzazione, esercizi di memorizzazione
- Utilizzo di tecniche diverse: questionari, *cloze* a riempimento, *role-taking* e *role-playing*, eccetera
- Metodo induttivo e deduttivo
- Discussioni guidate
- Lavoro cooperativo in gruppi di pari
- Lavoro in coppie cooperative
- Compiti di realtà
- *Problem solving*
- *Scaffolding*
- Autovalutazione

STRUMENTI

- Libri di testo in adozione
- Uso di schede predisposte dall'insegnante
- Uso della Digital board e di materiale digitale
- Uso di mezzi audiovisivi
- Uso di archivi e risorse digitali
- Uso di opere filmiche
- Visite e uscite didattiche

VALUTAZIONE DI EDUCAZIONE CIVICA

Per i percorsi realizzati nell'ambito dell'insegnamento di Educazione civica, il docente potrà utilizzare:

- prove oggettive e soggettive
- prove strutturate e semi-strutturate
- prove orali e scritte
- osservazione delle competenze.

Nella valutazione si terrà conto:

- livello di partenza impegno e partecipazione
- organizzazione e utilizzo delle conoscenze
- risultati raggiunti rispetto al livello di partenza
- sviluppo delle competenze osservate.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

EDUCAZIONE CIVICA: GRIGLIA DI VERIFICA/VALUTAZIONE – Anno scolastico 2022/25

DOCENTE COORDINATORE DI EDUCAZIONE CIVICA: CLASSE: PERIODO:

LIVELLI/VOTI	LIVELLI: A = Alto (9-10)	B = Medio-alto (7-8)	C = Medio-basso (6)	D = Insufficiente (5-4)
--------------	--------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------

	INDICATORI	
--	------------	--

ELENCO STUDENTI	1. CONOSCENZE (Conoscere i contenuti relativi alle tre macro aree previste dal curriculum d'Istituto: 1. Costituzione Italiana, 2. Sviluppo sostenibile, 3. Cittadinanza digitale)	2. ABILITÀ (Ipotesizzare, delineare e definire situazioni e/o scenari di applicazione e valorizzazione dei contenuti proposti-appresi e saperli rimodulare in chiave migliorativa)	3. COMPETENZE (Applicare nelle prassi quotidiane i principi del rispetto, della sicurezza, della sostenibilità e collaborazione, appresi nelle varie discipline, in funzione del bene comune e della partecipazione responsabile alla vita sociale)	VOTO GLOBALE (Media tra gli esiti dei tre indicatori)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

LIVELLI	INDICATORE N. 1 CONOSCENZE	INDICATORE N. 2 ABILITÀ		INDICATORE N. 3 COMPETENZE-COMPORTAMENTI	
	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI
Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze complete, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riferire servendosi di esempi significativi e utilizzare anche in contesti nuovi. (10) • Possiede conoscenze esaurienti, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riutilizzare in modo autonomo. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sempre efficacemente e responsabilmente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (10) • Applica efficacemente nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, mostrando di averne completa consapevolezza e partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (10) • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (9)
Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze consolidate e organizzate sui temi proposti. Lo studente sa riutilizzarle in modo autonomo. (8) • Possiede conoscenze sufficientemente consolidate, organizzate e recuperabili con il supporto di mappe o schemi forniti dal docente. (7) 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Applica costantemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (8) • Applica frequentemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (8) • Assume comportamenti prevalentemente coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando abbastanza attivamente, con atteggiamento

			sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (7)		quasi sempre collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (7)
Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze essenziali, organizzabili e riutilizzabili con l'aiuto del docente o dei compagni. (6) 	Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sufficientemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (6) 	Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti per lo più coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento sostanzialmente collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (6)
Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze minime, organizzabili e recuperabili con l'aiuto del docente. (5) • Possiede conoscenze episodiche, frammentarie e non consolidate, riutilizzate con difficoltà e con l'aiuto e il costante stimolo del docente. (4) 	Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Applica saltuariamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (5) • Applica episodicamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (4) 	Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti non sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento poco collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (5) • Assume comportamenti raramente coerenti con i valori della convivenza civile, evitando la partecipazione impegnata e mostrando un atteggiamento disinteressato, scostante e a volte conflittuale. (4)

Le docenti:

Lucia Muneroni ; Alessia Celani

NUCLEI FONDANTI

- ❖ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- ❖ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva
- ❖ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
- ❖ Salute, benessere, prevenzione e sicurezza

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, e sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua conoscenza • La coordinazione e l’adattamento allo spazio e al tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i diversi segmenti corporei, il loro movimento in situazioni complesse e di progressivo utilizzo in ambito sportivo, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. - Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. - Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall’insegnante per l’incremento delle capacità condizionali e realizzare semplici piani di lavoro. - Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria. - Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, 	<ul style="list-style-type: none"> 1- Conoscenza delle modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo: <ul style="list-style-type: none"> - Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento. - Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell’attività per il miglioramento delle capacità condizionali. 2 –Conoscere gli andamenti del ritmo. 3- Informazioni principali relative alle capacità coordinative. - Conoscere gli elementi che servono a mantenere l’equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. 	

<p>L'alunno:</p> <p>Ha acquisito una consapevolezza della propria e altrui corporeità</p> <p>Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica e realizza in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</p>	<p>differenziazione, equilibrio orientamento ritmo, reazione, trasformazione.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo. - Utilizzare le variabili spazio – temporali nella gestione di azioni motorie - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio –temporali. - Riconoscere strutture temporali più complesse. 	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA-ESPRESSIVA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Componente comunicativa /espressiva • Componente emozionale • Dimensione del ritmo <p>L'alunno:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi (con i compagni, l'insegnante, in semplici gesti) combinando la componente comunicativa e quella estetica. - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture. - Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità). 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere le tecniche di espressione corporea. 	

Sa utilizzare i linguaggi motori specifici comunicativi ed espressivi, con soluzioni personali			
------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti cognitivi (coordinativi) • Aspetto partecipativo e relazionale • Aspetto del fair play e del rispetto delle regole <p>L'alunno: Utilizza delle abilità tecniche e tattiche rispettando le regole e collabora mettendo in atto comportamenti corretti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria/arbitraggio; - Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche Personali. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 –Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. 2–Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco. 	

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza • Ambito della salute e del benessere e degli stili di vita <p>L'alunno: Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo. - Presa di coscienza e riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere. - Sperimentare piani di lavoro personalizzati. - Rispettare il codice deontologico dello sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 -Conoscere semplici norme di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. 2 - Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie: - Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità. -Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione. 	

Metodologia

Si cercherà di sviluppare prestazioni e conoscenze e a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno. Sarà importante proporre diverse esperienze motorie tali da permettere all'allievo di provare affinché anche i più svantaggiati possano sperimentare varie soluzioni, aumentare la loro disponibilità motoria per essere così in grado di poter scegliere quella più adatta alle proprie attitudini. Le attività saranno occasioni per l'apprendimento e la condivisione di regole.

Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto per il raggiungimento di una personale abilità motoria, il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza e per l'acquisizione di particolari tecniche. Verrà utilizzato, inoltre, il Cooperative learning, un metodo di insegnamento-apprendimento in cui ogni alunno diventa risorsa per il gruppo e quindi elemento indispensabile per la riuscita del compito.

Per la proposta delle attività teoriche in classe si utilizzerà il libro di testo o materiale di ricerca e approfondimento. Si cercherà di raccontare attraverso le storie di atleti del presente o del passato come lo sport è portatore di grandi valori.

Contenuti – attività

- Scoprire le proprie capacità motorie: velocità, forza, mobilità, resistenza.
- Esercizi per il rafforzamento dei concetti spaziali.
- Esercizi con variazione di ritmo.
- Esercizi di equilibrio.
- Salti (vari tipi)
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Percorsi di destrezza, esercizi con cambi di direzione.
- Esercizi di mobilità a corpo libero e con piccoli attrezzi personali, es. di stretching.
- Esercizi di potenziamento fisiologico.
- Andature.
- Esercizi per la rapidità, percorsi.
- Regole principali dei giochi sportivi scelti dall'insegnante (campo, giocatori, scopo del gioco o della gara, fondamentali, arbitraggio.). Il fair play.
- Sport: l'atletica (esercizi preparatori alla corsa, ai salti, ai lanci, alla staffetta), pallavolo, basket, pallamano, badminton (con torneo interno), tennis, baseball.
- Il movimento.
- La scoperta dell'alimentazione, dieta equilibrata, fabbisogno calorico e sport.
- Principi dell'allenamento.
- Il linguaggio del corpo.

Saranno svolti i progetti: scuola attiva junior (rugby, baseball); “Racchette in classe” (tennis).

Mezzi Didattici

Attrezzature e spazi didattici utilizzati: palestra, aula. Gli sport praticati saranno atletica leggera, pallavolo, pallamano, basket, badminton.

Testo adottato: Team up *vol.* + Atlante interdisciplinare + eBook - Autori Fiorini, Chiesa *Casa ed.* Marietti scuola.

Verifiche e valutazione

Premesso che in Educazione Fisica gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto a qualsiasi disciplina, che le competenze apprese all'esterno delle ore curriculari incidono in modo decisivo sui livelli di partenza degli alunni e che le capacità condizionali degli stessi sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguite, l'acquisizione di conoscenze e l'impegno e la partecipazione dimostrati, il rispetto delle regole e dei compagni, il corretto comportamento; si terrà conto delle difficoltà individuali, delle motivazioni dell'alunno.

Le verifiche saranno svolte sia con colloqui e/o scritti sulle conoscenze acquisite, 1/2 per quadrimestre, che tramite prove pratiche e riferite agli obiettivi analizzati in termini di prestazioni e osservazioni, 2/3 per quadrimestre.

Si adottano le seguenti modalità:

-verifiche su analisi delle prestazioni

-verifiche scritte/colloqui delle conoscenze acquisite

-osservazione sistematiche dell'alunno durante lo svolgimento delle lezioni (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi, e relazionali)

-osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole in riferimento al livello di partenza

-osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la **valutazione diagnostica** quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette e prove d'ingresso, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali e metacognitivi.

Per la **valutazione formativa** si procede quindi all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti e l'analisi delle sue prestazioni.

Per quanto riguarda l'orientamento "conosco gli altri" saranno effettuate delle attività in palestra finalizzate alla formazione del gruppo, alla cooperazione, alla condivisione e al raggiungimento di un obiettivo comune.

Civitavecchia, 30/11/2024

I docenti
Lucia Muneroni
Alessia Celani

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2024/2025

PREMESSA

La Legge 20 agosto 2019, n. 92 (d'ora in avanti, Legge) ha istituito l'insegnamento scolastico dell'Educazione civica e ha previsto che con decreto del Ministro siano definite le Linee guida per tale insegnamento. A seguito delle attività realizzate dalle scuole e tenendo conto delle novità normative intervenute, a partire dall'anno scolastico 2024/2025, i curricoli di Educazione civica si riferiscono a traguardi e obiettivi di apprendimento definiti a livello nazionale, come individuati dalle attuali Linee guida (D.M. n. 183 del 7 settembre 2024) che sostituiscono le precedenti.

PERCORSI DIDATTICI

CLASSI PRIME

IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAIR PLAY (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di favorire l'avvicinamento e la sensibilizzazione dei ragazzi ai veri valori dell'attività sportiva attraverso la comprensione dell'importanza di regole, senza le quali nessuna attività potrebbe esistere. Dopo aver compreso che le regole, nella vita di tutti i giorni, ci rendono liberi, perché ci offrono la sicurezza che ci permette di poter svolgere ogni azione della giornata, gli alunni sperimentano in palestra la bellezza del gioco pulito, capace di creare aggregazione e favorire la crescita personale all'interno del gruppo-classe.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 3

Rispettare le regole e le norme che governano la democrazia, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone.

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere e saper riconoscere l'importanza delle regole nella vita quotidiana.
- Conoscere le regole che riguardano la pratica sportiva.

Obiettivi specifici di apprendimento

- Imparare a rispettare l'ambiente e gli altri.
- Imparare a giocare correttamente nel rispetto dei compagni.
- Collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

CLASSI SECONDE

L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA NUTRIZIONE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE PSICO-FISICO (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di sviluppare negli alunni la consapevolezza sulle sane abitudini alimentari nella vita quotidiana e nella pratica sportiva. Conoscere gli alimenti e conoscere come il corpo risponde in base al cibo che, consapevolmente, decidiamo di consumare e come una corretta alimentazione può contribuire al miglioramento della performance sportiva.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4

Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico.

Obiettivi di apprendimento

- Individuare i principi, e i comportamenti individuali e collettivi per la salute, la sicurezza, il benessere psicofisico delle persone; apprendere un salutare stile di vita anche in ambienti sani ed un corretto regime alimentare.

Obiettivi specifici \di apprendimento

- Conoscere i macro e i micronutrienti.
- Conoscere la piramide alimentare.
- Riconoscere un pasto bilanciato.
- Conoscere l'importanza di una corretta idratazione.
- Sapere cosa è più opportuno mangiare prima, durante e dopo l'allenamento.
- Riconoscere i comportamenti individuali e collettivi efficaci al raggiungimento del benessere psicofisico delle persone, contrastando scorrette abitudini alimentari e dipendenze.

•

--	--

CLASSI TERZE

LE DIPENDENZE (2 ore)	
<p>La seguente attività nasce dalla volontà di far comprendere come ogni forma di dipendenza, che porta le persone ad allontanarsi da se stesse e dagli altri, nasca in realtà da un disagio interiore molto forte. Nell'attività sportiva il doping rappresenta una forma di dipendenza che porta a distruggere, nel tempo, l'atleta.</p>	
<u>Nucleo concettuale:</u> COSTITUZIONE	
<u>Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4</u>	
<i>Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela del benessere psico-fisico.</i>	
Obiettivi di apprendimento	Obiettivi specifici di apprendimento

<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i rischi e gli effetti dannosi del consumo di droghe, alcool, fumo. • Sapere cosa si intende per dipendenze. • Sapere cosa si intende per doping. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere come le dipendenze danneggiano la salute. • Conoscere da cosa hanno origine le dipendenze. • Sapere cosa è possibile fare per uscire da una forma di dipendenza. • Assumere la consapevolezza che ogni forma di dipendenza nasce da un forte disagio interiore. • Conoscere le sostanze dopanti più comuni. • Promuovere e valorizzare l'educazione a saper chiedere e saper offrire aiuto.
<p><u>NUCLEO CONCETTUALE: cittadinanza digitale.</u></p> <p><u>TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE N. 12</u></p> <p><i>Gestire l'identità digitale e i dati della rete, salvaguardando la propria e altrui sicurezza negli ambiti digitali, evitando minacce per la salute e il benessere fisico e psicologico di sé e degli altri.</i></p>	
<p>Obiettivi di apprendimento</p>	<p>Obiettivi specifici di apprendimento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e evitare rischi per la salute e le minacce derivanti dall'uso delle tecnologie digitali: bullismo, cyber bullismo, atti di violenza on line. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere negli alunni la consapevolezza dell'importanza di un corretto utilizzo della tecnologia digitale e conoscerne i rischi e i pericoli.

METODOLOGIE

- Favorire la partecipazione attiva proponendo unità didattiche stratificate
- Favorire l'apprendimento comunicando i traguardi da raggiungere e le strategie
- Prove di lettura, sottolineatura, schematizzazione, esercizi di memorizzazione
- Utilizzo di tecniche diverse: questionari, *cloze* a riempimento, *role-taking* e *role-playing*, eccetera
- Metodo induttivo e deduttivo
- Discussioni guidate
- Lavoro cooperativo in gruppi di pari
- Lavoro in coppie cooperative
- Compiti di realtà
- *Problem solving*
- *Scaffolding*
- Autovalutazione

STRUMENTI

- Libri di testo in adozione
- Uso di schede predisposte dall'insegnante
- Uso della Digital board e di materiale digitale
- Uso di mezzi audiovisivi
- Uso di archivi e risorse digitali
- Uso di opere filmiche
- Visite e uscite didattiche

VALUTAZIONE DI EDUCAZIONE CIVICA

Per i percorsi realizzati nell'ambito dell'insegnamento di Educazione civica, il docente potrà utilizzare:

- prove oggettive e soggettive
- prove strutturate e semi-strutturate
- prove orali e scritte
- osservazione delle competenze.

Nella valutazione si terrà conto:

- livello di partenza impegno e partecipazione
- organizzazione e utilizzo delle conoscenze
- risultati raggiunti rispetto al livello di partenza
- sviluppo delle competenze osservate.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

EDUCAZIONE CIVICA: GRIGLIA DI VERIFICA/VALUTAZIONE – Anno scolastico 2022/25

DOCENTE COORDINATORE DI EDUCAZIONE CIVICA: CLASSE: PERIODO:

LIVELLI/VOTI	LIVELLI: A = Alto (9-10)	B = Medio-alto (7-8)	C = Medio-basso (6)	D = Insufficiente (5-4)
--------------	--------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------

	INDICATORI	
--	------------	--

ELENCO STUDENTI	1. CONOSCENZE (Conoscere i contenuti relativi alle tre macro aree previste dal curricolo d'Istituto: 1. Costituzione Italiana, 2. Sviluppo sostenibile, 3. Cittadinanza digitale)	2. ABILITÀ (Ipotezzare, delineare e definire situazioni e/o scenari di applicazione e valorizzazione dei contenuti proposti-appresi e saperli rimodulare in chiave migliorativa)	3.COMPETENZE (Applicare nelle prassi quotidiane i principi del rispetto, della sicurezza, della sostenibilità e collaborazione, appresi nelle varie discipline, in funzione del bene comune e della partecipazione responsabile alla vita sociale)	VOTO GLOBALE (Media tra gli esiti dei tre indicatori)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

LIVELLI	INDICATORE N. 1 CONOSCENZE	INDICATORE N. 2 ABILITÀ		INDICATORE N. 3 COMPETENZE-COMPORTAMENTI	
	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI
Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze complete, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riferire servendosi di esempi significativi e utilizzare anche in contesti nuovi. (10) • Possiede conoscenze esaurienti, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riutilizzare in modo autonomo. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sempre efficacemente e responsabilmente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (10) • Applica efficacemente nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, mostrando di averne completa consapevolezza e partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (10) • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (9)
Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze consolidate e organizzate sui temi proposti. Lo studente sa riutilizzarle in modo autonomo. (8) • Possiede conoscenze sufficientemente consolidate, organizzate e recuperabili con il supporto di mappe o schemi forniti dal docente. (7) 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Applica costantemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (8) • Applica frequentemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (8) • Assume comportamenti prevalentemente coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando abbastanza attivamente, con atteggiamento

			sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (7)		quasi sempre collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (7)
Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze essenziali, organizzabili e riutilizzabili con l'aiuto del docente o dei compagni. (6) 	Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sufficientemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (6) 	Livello C	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti per lo più coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento sostanzialmente collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (6)
Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze minime, organizzabili e recuperabili con l'aiuto del docente. (5) • Possiede conoscenze episodiche, frammentarie e non consolidate, riutilizzate con difficoltà e con l'aiuto e il costante stimolo del docente. (4) 	Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Applica saltuariamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (5) • Applica episodicamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (4) 	Livello D	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti non sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento poco collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (5) • Assume comportamenti raramente coerenti con i valori della convivenza civile, evitando la partecipazione impegnata e mostrando un atteggiamento disinteressato, scostante e a volte conflittuale. (4)

Le docenti:

Lucia Muneroni ; Alessia Celani

ISTITUTO COMPRENSIVO "E. GALICE" Via Toscana n.2 Civitavecchia (RM)
PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA a.s. 2024/ 2025
CLASSI TERZE

I NUCLEI FONDANTI

- ❖ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- ❖ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva
- ❖ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
- ❖ Salute, benessere, prevenzione e sicurezza

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<p>La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, e sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua conoscenza • La coordinazione e l'adattamento allo spazio e al tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. - Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento. - Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo. - Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo. - Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di 	<p>1 - Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento. <p>2 –Riconoscere ritmi diversi.</p> <p>3 –Approfondimenti delle informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saper trasferire le conoscenze 	

<p>L'alunno: Ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie in situazioni variabili con soluzioni personali</p>	<p>oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le variabili spazio –temporali nelle varie situazioni per cercare l'efficacia del risultato. - Realizzare sequenze di movimenti nel rispetto di strutture temporali complesse. 	<p>relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - riconoscere le componenti spazio temporali. - riconoscere il ruolo del ritmo in ogni azione individuale e collettiva. 	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA-ESPRESSIVA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Componente comunicativa /espressiva • Componente emozionale • Dimensione del ritmo <p>L'alunno: Esprime con creatività, azioni, espressioni e sentimenti con</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie. - Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento, e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi. 	<p>1-Conoscere le tecniche di espressione corporea e la comunicazione efficace.</p>	

finalità comunicativo – espressive utilizzando più tecniche			
----------------------------------------------------------------	--	--	--

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti cognitivi (coordinativi) • Aspetto partecipativo e relazionale • Aspetto del fair play e del rispetto delle regole <p>L'alunno:</p> <p>Sa trasferire tecniche e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Utilizza strategie di gioco e offre il proprio contributo personale mettendo in atto comportamenti corretti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole mostrando stile sportivo. - Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco. - Arbitrare una partita degli sport conosciuti. - Stabilire corretti rapporti interpersonali. 	<p>1 –Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conoscere il concetto di anticipazione motoria. - conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive e il fair play. - scegliere modalità relazionali. 	

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Competenze	Abilità	Conoscenze	
<ul style="list-style-type: none"> • Ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza • Ambito della salute e del benessere e degli stili di vita <p>L'alunno:</p> <p>Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. - Saper applicare i principi metodologici utilizzati a lezione per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento. - Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo. - Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali 	<ul style="list-style-type: none"> 1-Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni; 2-Evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento appresi finalizzati al miglioramento della efficienza. 3-Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale. 	

Metodologia

Si cercherà di sviluppare prestazioni e conoscenze e a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni alunno. Per questo sarà importante proporre diverse esperienze motorie tali da permettere all'allievo di provare affinché anche i più svantaggiati possano sperimentare varie soluzioni, aumentare la loro disponibilità motoria ed essere così in grado di poter scegliere quella più adatta alle proprie attitudini. Le attività saranno occasioni per l'apprendimento e la condivisione di regole.

Si utilizzerà il metodo globale, analitico o misto per il raggiungimento di una personale abilità motoria, il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza e per l'acquisizione di particolari tecniche. Verrà utilizzato, inoltre, il Cooperative learning, un metodo di insegnamento-apprendimento in cui ogni alunno diventa risorsa per il gruppo e quindi elemento indispensabile per la riuscita del compito. Per la proposta delle attività teoriche in classe si utilizzerà il libro di testo o materiale di ricerca e approfondimento. Si cercherà di raccontare come lo sport è portatore di grandi valori attraverso le storie di atleti del presente e del passato.

Contenuti – attività

- Scoprire le proprie capacità motorie: velocità, mobilità, resistenza.
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Percorsi di destrezza, esercizi con cambi di direzione.
- Salti (vari tipi).
- Esercizi con variazione di ritmo.
- Esercizi di equilibrio.
- Esercizio di potenziamento fisiologico.
- Andature.
- Esercizi di mobilità a corpo libero e con piccoli attrezzi personali, esercizi di stretching.
- Esercizi per la rapidità, percorsi.
- Regole principali degli sport di squadra scelti dall'insegnante (campo, giocatori, scopo del gioco o della gara, fondamentali, arbitraggio). Il fair play.
- Sport: l'atletica (esercizi propedeutici), pallavolo, basket, pallamano, badminton (con torneo interno).
- Esercizi di yoga e respirazione.
- I valori dello sport.

- Capacità coordinative e condizionali.
- Sistemi ed apparati, la contrazione muscolare, i sistemi bioenergetici.
- Metodi di allenamento.
- La preparazione degli astronauti.
- I paramorfismi, i dismorfismi e le posture corrette.
- Le dipendenze.
- Il doping.
- I traumi sportivi e il primo soccorso.
- Lo sport durante il fascismo.
- Le Olimpiadi.
- Storia dello sport.
- La figura femminile nello sport.

Saranno svolti i seguenti progetti: scuola attiva junior (rugby, baseball); “Racchette di classe” (tennis).

Mezzi Didattici

Attrezzature e spazi didattici utilizzati: palestra, aula. Gli sport praticati saranno atletica leggera, pallavolo, basket, pallamano, tennis, baseball, badminton.

Testo consigliato: In Team sport e salute *vol.* unico Autori Fiorini, Chiesa *Casa ed.* Marietti scuola.

Verifiche e Valutazione

Premesso che in Educazione Fisica gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto a qualsiasi disciplina, che le competenze apprese all'esterno delle ore curriculari incidono in modo decisivo sui livelli di partenza degli alunni e che le capacità

condizionali degli stessi sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguito alla fine di un'unità didattica, l'acquisizione di conoscenze e l'impegno e la partecipazione dimostrati, si terrà conto delle difficoltà individuali, delle motivazioni dell'alunno.

Le verifiche saranno svolte sia con colloqui e/o scritti sulle conoscenze acquisite, 1/2 per quadrimestre, che tramite prove pratiche e riferite agli obiettivi analizzati in termini di prestazioni e osservazioni, 2/3 per quadrimestre.

Si adottano le seguenti modalità:

-verifiche su analisi delle prestazioni-verifiche scritte/colloqui delle conoscenze acquisite-osservazione sistematiche dell'alunno durante lo svolgimento delle lezioni (osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi, e relazionali)-osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e delle regole in riferimento al livello di partenza-osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Per la **valutazione diagnostica** quindi si analizzano, tramite osservazioni dirette, conoscenze, abilità, competenze, comportamenti relazionali e metacognitivi.

Per la **valutazione formativa** si procede all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti e l'analisi delle sue prestazioni.

Per quanto riguarda l'orientamento "conosco il mondo" sarà trattato il tema dei Giochi Olimpici come momento di massima condivisione di vita e sport.

Civitavecchia, 30/11/ 2024

I docenti

Lucia Muneroni

Alessia Celani

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

INTEGRAZIONE DI ED. CIVICA ALLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2024/2025

PREMESSA

La Legge 20 agosto 2019, n. 92 (d'ora in avanti, Legge) ha istituito l'insegnamento scolastico dell'Educazione civica e ha previsto che con decreto del Ministro siano definite le Linee guida per tale insegnamento. A seguito delle attività realizzate dalle scuole e tenendo conto delle novità normative intervenute, a partire dall'anno scolastico 2024/2025, i curricoli di Educazione civica si riferiscono a traguardi e obiettivi di apprendimento definiti a livello nazionale, come individuati dalle attuali Linee guida (D.M. n. 183 del 7 settembre 2024) che sostituiscono le precedenti.

PERCORSI DIDATTICI

CLASSI PRIME

IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAIR PLAY (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di favorire l'avvicinamento e la sensibilizzazione dei ragazzi ai veri valori dell'attività sportiva attraverso la comprensione dell'importanza di regole, senza le quali nessuna attività potrebbe esistere. Dopo aver compreso che le regole, nella vita di tutti i giorni, ci rendono liberi, perché ci offrono la sicurezza che ci permette di poter svolgere ogni azione della giornata, gli alunni sperimentano in palestra la bellezza del gioco pulito, capace di creare aggregazione e favorire la crescita personale all'interno del gruppo-classe.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 3

Rispettare le regole e le norme che governano la democrazia, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone.

Obiettivi di apprendimento	Obiettivi specifici di apprendimento
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e saper riconoscere l'importanza delle regole nella vita quotidiana.• Conoscere le regole che riguardano la pratica sportiva.	<ul style="list-style-type: none">• Imparare a rispettare l'ambiente e gli altri.• Imparare a giocare correttamente nel rispetto dei compagni.• Collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

CLASSI SECONDE

L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA NUTRIZIONE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE PSICO-FISICO (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di sviluppare negli alunni la consapevolezza sulle sane abitudini alimentari nella vita quotidiana e nella pratica sportiva. Conoscere gli alimenti e conoscere come il corpo risponde in base al cibo che, consapevolmente, decidiamo di consumare e come una corretta alimentazione può contribuire al miglioramento della performance sportiva.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4

Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico.

Obiettivi di apprendimento	Obiettivi specifici \di apprendimento
<ul style="list-style-type: none">• Individuare i principi, e i comportamenti individuali e collettivi per la salute, la sicurezza, il benessere psicofisico delle persone; apprendere un salutare stile di vita anche in ambienti sani ed un corretto regime alimentare.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i macro e i micronutrienti.• Conoscere la piramide alimentare.• Riconoscere un pasto bilanciato.• Conoscere l'importanza di una corretta idratazione.• Sapere cosa è più opportuno mangiare prima, durante e dopo l'allenamento.• Riconoscere i comportamenti individuali e collettivi efficaci al raggiungimento del benessere psicofisico delle persone, contrastando scorrette abitudini alimentari e dipendenze.
•	

--	--

CLASSI TERZE

LE DIPENDENZE (2 ore)

La seguente attività nasce dalla volontà di far comprendere come ogni forma di dipendenza, che porta le persone ad allontanarsi da se stesse e dagli altri, nasca in realtà da un disagio interiore molto forte. Nell'attività sportiva il doping rappresenta una forma di dipendenza che porta a distruggere, nel tempo, l'atleta.

Nucleo concettuale: COSTITUZIONE

Traguardo per lo sviluppo delle competenze n. 4

Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela del benessere psico-fisico.

Obiettivi di apprendimento

Obiettivi specifici di apprendimento

<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i rischi e gli effetti dannosi del consumo di droghe, alcool, fumo. • Sapere cosa si intende per dipendenze. • Sapere cosa si intende per doping. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere come le dipendenze danneggiano la salute. • Conoscere da cosa hanno origine le dipendenze. • Sapere cosa è possibile fare per uscire da una forma di dipendenza. • Assumere la consapevolezza che ogni forma di dipendenza nasce da un forte disagio interiore. <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le sostanze dopanti più comuni. • Promuovere e valorizzare l'educazione a saper chiedere e saper offrire aiuto.
<p><u>NUCLEO CONCETTUALE: cittadinanza digitale.</u></p> <p><u>TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE N. 12</u></p> <p><i>Gestire l'identità digitale e i dati della rete, salvaguardando la propria e altrui sicurezza negli ambiti digitali, evitando minacce per la salute e il benessere fisico e psicologico di sé e degli altri.</i></p>	
<p>Obiettivi di apprendimento</p>	<p>Obiettivi specifici di apprendimento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e evitare rischi per la salute e le minacce derivanti dall'uso delle tecnologie digitali: bullismo, cyber bullismo, atti di violenza on line. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere negli alunni la consapevolezza dell'importanza di un corretto utilizzo della tecnologia digitale e conoscerne i rischi e i pericoli.

METODOLOGIE

- Favorire la partecipazione attiva proponendo unità didattiche stratificate
- Favorire l'apprendimento comunicando i traguardi da raggiungere e le strategie
- Prove di lettura, sottolineatura, schematizzazione, esercizi di memorizzazione
- Utilizzo di tecniche diverse: questionari, *cloze* a riempimento, *role-taking* e *role-playing*, eccetera
 - Metodo induttivo e deduttivo
 - Discussioni guidate
 - Lavoro cooperativo in gruppi di pari
 - Lavoro in coppie cooperative
 - Compiti di realtà
 - *Problem solving*
 - *Scaffolding*
 - Autovalutazione

STRUMENTI

- Libri di testo in adozione
- Uso di schede predisposte dall'insegnante
- Uso della Digital board e di materiale digitale
 - Uso di mezzi audiovisivi
 - Uso di archivi e risorse digitali
 - Uso di opere filmiche
- Visite e uscite didattiche

VALUTAZIONE DI EDUCAZIONE CIVICA

Per i percorsi realizzati nell'ambito dell'insegnamento di Educazione civica, il docente potrà utilizzare:

- prove oggettive e soggettive
- prove strutturate e semi-strutturate
 - prove orali e scritte
- osservazione delle competenze.

Nella valutazione si terrà conto:

- livello di partenza impegno e partecipazione
- organizzazione e utilizzo delle conoscenze
- risultati raggiunti rispetto al livello di partenza
 - sviluppo delle competenze osservate.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

EDUCAZIONE CIVICA: GRIGLIA DI VERIFICA/VALUTAZIONE – Anno scolastico 2022/25

DOCENTE COORDINATORE DI EDUCAZIONE CIVICA: CLASSE: PERIODO:

LIVELLI/VOTI	LIVELLI: A = Alto (9-10)	B = Medio-alto (7-8)	C = Medio-basso (6)	D = Insufficiente (5-4)
--------------	--------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------

	INDICATORI	
--	------------	--

ELENCO STUDENTI	1. CONOSCENZE (Conoscere i contenuti relativi alle tre macro aree previste dal curriculum d'Istituto: 1. Costituzione Italiana, 2. Sviluppo sostenibile, 3. Cittadinanza digitale)	2. ABILITÀ (Ipotesizzare, delineare e definire situazioni e/o scenari di applicazione e valorizzazione dei contenuti proposti-appresi e saperli rimodulare in chiave migliorativa)	3. COMPETENZE (Applicare nelle prassi quotidiane i principi del rispetto, della sicurezza, della sostenibilità e collaborazione, appresi nelle varie discipline, in funzione del bene comune e della partecipazione responsabile alla vita sociale)	VOTO GLOBALE (Media tra gli esiti dei tre indicatori)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

LIVELLI	INDICATORE N. 1 CONOSCENZE	INDICATORE N. 2 ABILITÀ		INDICATORE N. 3 COMPETENZE-COMPORAMENTI	
	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI	LIVELLI	DESCRITTORI
Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze complete, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riferire servendosi di esempi significativi e utilizzare anche in contesti nuovi. (10) • Possiede conoscenze esaurienti, consolidate e bene organizzate sui temi proposti che sa mettere in relazione e riutilizzare in modo autonomo. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sempre efficacemente e responsabilmente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (10) • Applica efficacemente nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (9) 	Livello A	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, mostrando di averne completa consapevolezza e partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (10) • Assume comportamenti sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (9)
Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze consolidate e organizzate sui temi proposti. Lo studente sa riutilizzarle in modo autonomo. (8) • Possiede conoscenze sufficientemente consolidate, organizzate e recuperabili con il supporto di mappe o schemi forniti dal docente. (7) 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Applica costantemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (8) • Applica frequentemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, 	Livello B	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando attivamente, con atteggiamento collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (8) • Assume comportamenti prevalentemente coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando abbastanza attivamente, con atteggiamento

			<p>sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (7)</p>		<p>quasi sempre collaborativo e democratico, alla vita della scuola e della comunità. (7)</p>
<p>Livello C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze essenziali, organizzabili e riutilizzabili con l'aiuto del docente o dei compagni. (6) 	<p>Livello C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Applica sufficientemente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (6) 	<p>Livello C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti per lo più coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento sostanzialmente collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (6)
<p>Livello D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Possiede conoscenze minime, organizzabili e recuperabili con l'aiuto del docente. (5) • Possiede conoscenze episodiche, frammentarie e non consolidate, riutilizzate con difficoltà e con l'aiuto e il costante stimolo del docente. (4) 	<p>Livello D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Applica saltuariamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (5) • Applica episodicamente, nelle condotte quotidiane, i principi di sicurezza, sostenibilità, buona tecnica, salute, appresi nelle varie discipline. (4) 	<p>Livello D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti non sempre coerenti con i valori della convivenza civile, partecipando in misura limitata e con atteggiamento poco collaborativo, alla vita della scuola e della comunità. (5) • Assume comportamenti raramente coerenti con i valori della convivenza civile, evitando la partecipazione impegnata e mostrando un atteggiamento disinteressato, scostante e a volte conflittuale. (4)

Le docenti:

Lucia Muneroni ; Alessia Celani

