



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto
Istituto Comprensivo "Tito Livio"

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO S.M.T

Programmazione Ed. Fisica a.s. 2025/26
Traguardi di competenze triennali (validi per tutte le classi)

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	1. Le capacità coordinative e condizionali. 2. I principi dell'allenamento sportivo. 3. La terminologia ginnica. 4. Nozioni di anatomia e fisiologia.	1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. 2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. 3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	ATTIVITA' INDIVIDUALI -Atletica corsa di resistenza e corsa veloce, andature, salti, lanci; conoscenza del gesto tecnico e delle modalità di allenamento per lo sviluppo della capacità richieste nelle diverse specialità. -Salto con la corda esercizi a tempo; gioco di squadra nella modalità della staffetta. -Esercitazioni delle capacità condizionali esercizi di mobilità articolare e stretching; esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; esercizi di sviluppo della resistenza; esercizi per lo sviluppo della velocità e della forza esplosiva. -Esercitazioni delle capacità coordinative esercizi di coordinazione dei movimenti del tronco e degli arti superiori e inferiori; esercizi per lo sviluppo del senso del ritmo, dell'equilibrio statico e dinamico.
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Utilizzare gli aspetti comunicativi o relazionali del messaggio corporeo.	Il significato dei gesti e dell'atteggiamento del corpo nel linguaggio non verbale.	1. 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, in gruppo. 2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	II CORPO E LA COMUNICAZIONE -La comunicazione non verbale spontanea e codificata (es.: i gesti arbitrali); -Giochi di ruolo e mimo.
3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play. Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere	Le regole, i fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi.	1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 2. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte	GIOCHI SPORTIVI giochi di squadra con la palla (conoscenza delle regole, delle tecniche individuali e dei fondamentali di gioco): -Palla prigioniera; -Pallapugno; -Pallamano;

responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.		della squadra. 3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 4. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.	-Pallavolo; -Basket; -Calcetto; -Giochi popolari; -Giochi pre-sportivi.
4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.	1. Sport e benessere della persona. 2. La corretta postura e i vizi posturali. 3. Doping e dipendenze.	1. 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. 2. 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. 3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. 4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. 5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	SALUTE E BENESSERE lavoro di ricerca e approfondimento sulle tematiche relative a: - Benefici psico-fisici dell'attività motoria; - la postura e il linguaggio del corpo; - I principi dell'allenamento sportivo. - Le dipendenze e il doping.

OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA validi per la 4° fascia:

Gli obiettivi minimi nella Ed. Fisica sono quelli indicati nel descrittore di voto relativo al **6**.

OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA PER ALUNNI CON DISABILITA':

In casi particolari gli obiettivi vengono elaborati, insieme all'insegnante di sostegno, in relazione al genere di disabilità.

In situazioni non gravi vengono richiesti gli obiettivi minimi o gli obiettivi standard (descrittore voto: **7**).

OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA PER ALUNNI DSA e B.E.S.:

In generale gli alunni D.S.A e B.E.S. non presentano difficoltà particolari in ambito motorio, per cui vengono richiesti gli obiettivi comuni.

Nel caso si presentino situazioni problematiche, si richiederanno gli obiettivi minimi.

TABELLA CORRISPONDENZA VOTI/DESCRIPTORI (si fa riferimento a quanto concordato in dipartimento)

VOT I	COMPETENZA 1	COMPETENZA 2	COMPETENZA 3	COMPETENZA 4
5	Insufficiente padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Insufficiente espressione di forza, resistenza, velocità.	Non sufficiente interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Esecuzione non soddisfacente dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Non sufficiente conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Non sufficiente conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.
6	Sufficiente padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Sufficiente espressione di forza, resistenza, velocità.	Sufficiente interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Esecuzione sufficiente dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Sufficiente conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Sufficiente conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.
7	Discreta padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Discreta espressione di forza, resistenza, velocità.	Discreta interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Esecuzione discreta dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Discreta conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Discreta conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.
8	Buona padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Buona espressione di forza, resistenza, velocità.	Buona interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Buona esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Buona conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Buona conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.
9	Più che buona padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Più che buona espressione di forza, resistenza, velocità.	Più che buona interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Più che buona l'esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Più che buona la conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Più che buona conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.
10	Ottima padronanza del gesto tecnico relativo alla disciplina proposta. Ottima espressione di forza, resistenza, velocità.	Ottima interpretazione dei segni e dei linguaggi del corpo.	Ottima l'esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi. Ottima la conoscenza teorica e capacità di esposizione dei fondamentali e del regolamento di gioco.	Ottima conoscenza teorica e capacità di esposizione degli argomenti inseriti nella programmazione.

TEMPI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO (si fa riferimento alle UDA di dipartimento)

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI:

esercizi di *coordinazione* dei movimenti del tronco e degli arti superiori e inferiori, esercizi per lo sviluppo del senso del *ritmo*, dell'*equilibrio* statico e dinamico (esercizi individuali sul posto, percorsi di destrezza, salto con la corda).

Esercizi di *mobilità articolare*, esercizi di *stretching*, esercizi di *controllo e potenziamento* muscolare (carico naturale o utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per l'incremento della forza veloce e della forza resistente). **10h**

ATLETICA:

andature, corsa (velocità e resistenza), salti, lanci, allenamento per lo sviluppo della tecnica e delle capacità condizionali richieste nelle diverse specialità. **10h**

GIOCHI DI SQUADRA:

RESPINGERE LA PALLA

Pallavolo: tecniche di base (palleggio, bagher, battuta), fondamentali di squadra, regole del gioco;

Pallapugno: gioco di rinvio (si svolge nel campo di pallavolo senza la rete o con una rete bassa. Si prevede un rimbalzo della palla nel campo avversario).

AFFERRARE E LANCIARE LA PALLA

Pallamano: tecniche di base (passaggio, ricezione, tiro), fondamentali di squadra, regole del gioco;

Basket: tecniche di base (palleggio, passaggio, tiro a canestro), fondamentali di squadra, regole del gioco;

Palla prigioniera: tecniche di base (lanciare e schivare la palla).

CALCIARERE LA PALLA

Calcetto: tecnica di base, gioco a squadre. **40h**

POSTURA E LINGUAGGIO DEL CORPO:

Linguaggio non verbale: gesti arbitrari, comunicazione gestuale, giochi di mimica. **4H**

SALUTE E BENESSERE:

Postura e respirazione: correlazione tra corretta postura e respirazione profonda (diaframmatica e toracica), anche come prevenzione dei vizi posturali;

I principi su cui si basa l'allenamento sportivo;

la pratica sportiva come strumento di contrasto alle dipendenze;

Il gioco: consapevolezza del gioco come momento di apprendimento cognitivo e motorio, di socializzazione e di liberazione delle emozioni nel rispetto delle regole di convivenza civile. **4h**

METODOLOGIE E METODI

Le metodologie adottate riguarderanno l'area della:

- esperienza, osservazione della realtà, percezione di sé, introspezione
- comunicazione verbale, iconica, grafica, multimediale
- ricerca: raccolta dati, selezione, multimediale

I metodi saranno individuati di volta in volta in rapporto alle esigenze e alle tematiche svolte:

- induttivo
- deduttivo
- sperimentale
- ricerca- azione
- cooperativo
- induzione dell'interesse
- problematizzazione di situazioni e contenuti
- stimolo alla ricerca di soluzioni personali
- attivazione della volontà personale e del desiderio di apprendere
- orientamento come autoconoscenza
- valorizzazione delle creazioni e produzioni
- coinvolgimento in giochi di ruolo e simulazioni di situazioni legate all'apprendimento
- brainstorming
- lezione frontale
- lezione dialogata/ interattiva
- cooperative learning
- scoperta guidata /problem solving
- attività laboratoriale
- lavoro a coppie/ a gruppi

Gli atteggiamenti comportamentali saranno:

- sottolineare il positivo
- responsabilizzare sulla necessità dello studio
- sdrammatizzare le esperienze di insuccesso e far comprendere i punti di forza e gli aspetti da modificare
- valorizzare gli sforzi volti al recupero
- valorizzare le esperienze e gli interessi extrascolastici formativi
- rinforzare e sostenere
- guidare alla pianificazione del tempo e all'organizzazione dello studio
- guidare ad acquisire strategie di lettura e mappe per memorizzare correttamente
- stimolare l'interesse partendo da esperienze degli alunni, sollecitarne gli interventi, favorire le discussioni;
- usare un linguaggio semplice ma preciso, graduando la difficoltà nel tempo ed in relazione alle capacità del singolo;
- stabilire con gli alunni regole per la conversazione e le attività in genere;
- abituare a progettare e a riflettere sulle attività svolte;
- offrire schemi guida ed abituarli all'osservazione sistematica;
- favorire il lavoro di gruppo indicando l'apporto del singolo;
- favorire la libera espressione e produzione su quanto visto, fatto, letto, ecc.;
- rispettare i ritmi di sviluppo dei ragazzi, valorizzarne le esperienze, le competenze, i progressi di ciascuno;

mezzi e gli strumenti saranno:

- libri di testo
- materiale integrativo
- schede strutturate
- laboratori
- audiovisivi, ipertesti
- visite guidate
- attività sportive

Interventi di potenziamento, recupero, consolidamento

Gli interventi di recupero, consolidamento e potenziamento saranno relativi alla specificità della materia. Si baseranno essenzialmente su interventi diretti dell'insegnante volti all'apprendimento delle abilità motorie richieste. Vi sarà, nei confronti dei soggetti deboli, una maggiore attenzione alla loro corretta inclusione nei giochi di squadra. I ragazzi dovranno "sensibilizzarsi", anche con attività di tutoraggio, verso i compagni che mostrano maggiori difficoltà.

MODALITA' DI VERIFICA DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO

- verifica immediata dell'apprendimento
- controllo delle esercitazioni per casa
- saggi, testi e produzioni
- discussioni e interrogazioni
- relazioni
- prove sulle capacità motorie
- verifiche formative e sommative
- griglie per l'autocorrezione, per guidare l'allievo a comprendere i propri errori e le proprie abilità

CRITERI PER LA VALUTAZIONE

Sia nel valutare gli allievi in ogni singola materia, sia nella valutazione quadrimestrale, vengono utilizzate le valutazioni in decimi (dal 4 al 10) fermo restando che, per formulare la valutazione globale quadrimestrale, si terrà conto dei seguenti aspetti:

- situazione di partenza e preparazione iniziale (abilità, met. di lav., produzione etc.) dell'allievo
- suo curriculum, sua storia personale e sua evoluzione nel biennio/ terzo anno
- grado di preparazione raggiunto e possesso di competenze e di contenuti indispensabili
- sviluppo o consolidamento delle risorse cognitive
- quanto ogni allievo è in grado di dare in rapporto alle sue reali possibilità di apprendimento e di crescita psicologica
- l'impegno, la partecipazione, l'interesse che ha dimostrato
- efficacia degli interventi didattici, di potenziamento e di recupero

Tuttavia saranno anche segnalate con tempestività e trasparenza, con comunicazioni scritte o nella pagellina, le carenze e le iniziative necessarie per modificare o consolidare la preparazione dei ragazzi che presentano situazioni problematiche

