

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	1
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Salute, Benessere & Sicurezza: partecipiamo alla lezione di educazione fisica in modo costruttivo, sano e sicuro!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le competenze disciplinari e trasversali dell'educazione fisica • Conoscere i piccoli e i grandi attrezzi • Conoscere le norme igieniche da osservare prima, durante e dopo le attività sportive • Conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti (scuola, palestra, cortile, spogliatoi, etc.) • Conoscere le regole di convivenza civile <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Curare l'igiene del corpo • Preparare con attenzione la sacca con il materiale di lavoro • Muoversi in sicurezza durante le attività nei vari ambienti • Utilizzare con responsabilità gli attrezzi affidati • Rispettare le regole condivise
MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	SETTEMBRE – DICEMBRE
METODI	Osservazione dell'alunno in situazione, confrontando il livello di partenza con quello finale Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e laboratoriali, lavori di gruppo (cooperative learning)
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione della prova finale: sviluppo degli argomenti assegnati; capacità di riconoscere le regole e comportamenti necessari alla vita comunitaria.</p> <p>Osservazioni sistematiche: identificazione dei comportamenti nei diversi ambienti; individuazione delle regole da rispettare durante l'attività; rispetto delle regole di comportamento stabilite per i diversi ambienti; rispetto delle regole durante l'attività; interazione con i compagni; disponibilità all'aiuto.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: confronto tra i risultati derivanti dalla compilazione da parte dello studente di una scheda di autoanalisi e riflessione sul livello raggiunto nella competenza e le osservazioni effettuate dall'insegnante sugli stessi indicatori; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento.</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	2
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Alla scoperta delle mie potenzialità attraverso i test motori
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> 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. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione all'attività richiesta. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere gli schemi motori di base Conoscere le principali parti del corpo umano, i movimenti e le posizioni fondamentali Conoscere le caratteristiche di un test motorio <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare il proprio corpo in movimento con la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità Essere in grado di rilevare i propri progressi Essere consapevoli della propria struttura corporea

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Ottobre - novembre
METODI	Lezioni frontali e dialogate, brain storming, lezioni pratiche e/o laboratoriali, lavori di gruppo (<i>cooperative learning</i>). Osservazione dell'alunno in situazione, confrontando il livello di partenza con quello finale Somministrazione di test d'ingresso atti a valutare la singola capacità motoria.

CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: misurazione dei test; esecuzione dei test</p> <p>Osservazioni sistematiche: analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e di una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità motorie soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	3
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Divertiamoci correndo: prepariamo la campestre!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> 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. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. 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. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere le caratteristiche della capacità di resistenza Saper misurare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Fare un'esperienza di un'attività aerobica e imparare a leggere i messaggi del corpo Saper mantenere un impegno prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare Essere in grado di gestire la fatica percependo il ritmo più adatto alle proprie possibilità Trovare piacevole correre o fare attività fisica insieme ai compagni Essere in grado di portare a termine un obiettivo prefissato: partecipare alla corsa campestre d'istituto

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	ottobre-novembre-dicembre
METODI	Allenare la resistenza attraverso il metodo continuo (graduale a difficoltà crescente, la corsa con brevi variazioni di ritmo, il "fartlek"; il circuito,) e il metodo intervallato (alternanza tra attività e recupero: percorso con andature percorso con abilità motorie, staffetta a tempo, circuito). Giochi e circuiti con base di resistenza Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e laboratoriali, lavori di gruppo (cooperative learning)

CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: test di Cooper modificato e la corsa campestre d'istituto</p> <p>Osservazioni sistematiche: per la verifica di abilità attraverso esercitazioni a difficoltà crescente, per rilevare prestazioni qualitative, come l'accuratezza della tecnica di corsa, la capacità di elaborare scelte tattiche in gara, per l'analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, per controllare il livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e per rilevare l'impegno e la partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni) e per raggiungere anche una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	4
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Dagli schemi motori alle abilità
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere gli schemi motori di base e le loro caratteristiche Conoscere la differenza tra schemi motori e abilità Conoscere le caratteristiche e le forme d'uso di piccoli e grande attrezzi Conoscere le principali parti del corpo umano Conoscere le posizioni e movimenti fondamentali <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Interiorizzare uno schema motorio in situazione e apprendere nuove esplicazioni di movimenti noti. Saper utilizzare gli schemi motori e le abilità con precisione sia in situazioni predisposte dall'insegnante sia in momenti di lavoro di gruppo Promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità in relazione all'ambiente, agli altri e agli oggetti. Saper sviluppare una consapevolezza di sé aumentando la padronanza nel destreggiarsi ed utilizzare correttamente gli attrezzi e gli spazi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Per tutto l'anno scolastico, trasversalmente agli altri obiettivi
METODI	<p>Verrà privilegiato l'apprendimento in forma globale, alternato, a seconda delle esigenze, con quello analitico. Approccio per prova ed errori.</p> <p>Nel corso delle attività verranno adoperate differenti strategie, al fine di rendere motivante l'attività. Saranno quindi utilizzate forme di lavoro graduale a difficoltà crescente, attività individuali, a coppie, a piccoli gruppi, in circuito, giochi.</p> <p>Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e laboratoriali, lavori di gruppo (cooperative learning)</p>
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: per verificare l'abilità motoria acquisita e per rilevare prestazioni qualitative attraverso l'osservazione dell'accuratezza della tecnica del gesto motorio con attività a difficoltà crescenti.</p> <p>Osservazioni sistematiche: per l'analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, per controllare il livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e per raggiungere anche una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	5
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Dal gioco allo sport: imparo a giocare con fair play!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere le principali regole e caratteristiche di svolgimento dei principali giochi sportivi. Conoscere i fondamentali dei principali giochi sportivi e semplici strategie di gioco Conoscere il concetto di sport, la carta del Fair Play, la carta del tifoso, la carta dei diritti del ragazzo nello sport, il manifesto delle PAROLE O-STILI <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Essere in grado di applicare le regole di gioco e sviluppare adeguate abilità sportive, mettendo in atto comportamenti adeguati Saper adattare i movimenti al fine della realizzazione dei gesti tecnici specifici Sapersi relazionare positivamente mettendo in atto comportamenti di correttezza, rispetto e collaborazione, secondo i principi del fair play, riconoscendo comportamenti sleali e linguaggi inappropriati Essere in grado di lavorare con i compagni per un obiettivo comune, per la realizzazione di un risultato di gruppo significativo Sperimentare concretamente la competizione attraverso giochi e tornei di classe

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Tutto l'anno scolastico
METODI	Metodo globale-analitico-globale. Attività graduale a difficoltà crescente, propedeutica all'apprendimento dei fondamentali individuali degli sport affrontati. Riflessione condivisa. Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e laboratoriali, lavori di gruppo (cooperative learning)

CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: verifica di abilità motoria acquisita, attraverso attività a difficoltà crescenti e l'osservazione delle tecniche apprese dei fondamentali individuali dei vari giochi sportivi affrontati.</p> <p>Osservazioni sistematiche: interazione con i compagni di squadra; aiuto ai compagni in difficoltà; capacità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento; rispetto dei ruoli assegnati e capacità di portare a termine i compiti assunti; disponibilità a lavorare con tutti; riconoscimento dei meriti dei compagni nel raggiungimento dell'obiettivo; analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) per una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca, della costituzione fisica e delle particolari situazioni personali di salute.</p>	

Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	6
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Prepariamoci alla giornata dell'Atl-Etica!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	PRIME
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. • 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. • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i regolamenti e la tecnica di esecuzione delle specialità affrontate durante le lezioni <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere i propri limiti • Essere in grado di dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri • Ricercare ed acquisizione gesti motori adeguati al conseguimento di una corretta tecnica di esecuzione • Trovare piacevole fare attività fisica insieme ai compagni • Essere in grado di portare a termine un obiettivo prefissato: partecipare alle gare d'istituto

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	marzo-maggio
METODI	Verrà privilegiato l'apprendimento in forma globale, alternato, a seconda delle esigenze, con quello analitico. Approccio per prova ed errori. Nel corso delle attività verranno adoperate differenti strategie, al fine di rendere motivante l'attività. Saranno quindi utilizzate forme di lavoro graduale a difficoltà crescente.

CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: verifica di abilità motoria acquisita attraverso rilevamenti cronometrici, misure verificabili oggettivamente ed attività a difficoltà crescenti, per rilevare prestazioni qualitative, come l'accuratezza della tecnica delle specialità affrontate durante le lezioni e la capacità di elaborare scelte tattiche in gara.</p> <p>Osservazioni sistematiche: analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e di una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	