

# Scuola Media “Jenco”

a.s. 2022-23

## Progettazione e Criteri di valutazione Educazione Fisica

### Obiettivi generali

- Rispetto verso i compagni e il personale della scuola.
- Utilizzo corretto del materiale di educazione fisica (abbigliamento, igiene, sicurezza)
- Corretto comportamento delle classi durante gli spostamenti dall’aula alla palestra, negli spogliatoi e nei servizi con atteggiamenti educati e responsabili verso i compagni.
- Corretto uso delle attrezzature che devono essere usate sotto il controllo degli insegnanti.
- Sviluppo del senso di lealtà e di una sana coscienza sportiva.
- Sviluppo della socializzazione e della responsabilità alla collaborazione tra i compagni.
- Coscienza dell’utilità dell’attività motoria come mezzo fondamentale per il raggiungimento di uno stile di vita salutare, di crescita e di arricchimento della propria personalità’.

Nel primo mese di scuola gli alunni vengono sottoposti a tests attitudinali (forza degli arti inferiori e superiori, coordinazione e resistenza) e a una serie di domande circa le loro attività motorie extrascolastiche. Aggiunto a tutto questo, l’osservazione diretta dei ragazzi a lezione, vengono fatte 4 fasce di livello, utili per personalizzare il lavoro e per capire il progresso fatto da ogni alunno.

### Obiettivi didattici

#### Minimi per gli alunni appartenenti alla terza e quarta fascia di livello

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lancia-re, ecc. ..)
- Coordinazione generale
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- Percezione temporale
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria.
- Miglioramento della coordinazione, dell’equilibrio, della destrezza.
- Miglioramento delle qualità di velocità, di resistenza e di forza.
- Avviamento alla pratica sportiva, giochi di squadra e conoscenza di alcune discipline sportive.

#### Per gli alunni appartenenti alla seconda e prima fascia

- Rappresentazione mentale di situazioni dinamiche.
- Analisi dei comportamenti nel rispetto dei ruoli e delle regole.
- Applicazione di schemi in situazioni anche difficili di gioco e di gara.

- Conoscenza più approfondita della tecnica di alcune discipline sportive.

### **Programma classi prime**

- Corsa veloce e corsa di resistenza.
- Regole e fondamentali della pallavolo e della pallacanestro.
- Camminata a passo veloce.
- Lancio del vortex

### **Programma classi seconde**

- Corsa veloce e corsa di resistenza.
- Fondamentali tecnici della pallavolo e della pallacanestro.
- Camminata a passo veloce.
- Lancio del vortex.
- Lancio del peso.

### **Programma classi terze**

- Corsa veloce e corsa di resistenza.
- Fondamentali tecnici della pallavolo e della pallacanestro.
- camminata a passo veloce.
- Lancio del vortex.
- Lancio del peso.

### **Verifiche classi prime nel 1° quadrimestre :**

- 3' corsa - 2x12 mt veloce - Percorso motorio
- camminata a passo veloce

Nel 2° quad. :

- 1 km corsa - battuta pallavolo - tiri basket in 50" - 1 km a passo veloce

### **Classi seconde, nel 1° quad. :**

- 3' corsa - 24 mt veloce - percorso motorio - camminata a passo veloce

Nel 2° quad. sono:

- 1 km corsa - battuta pallavolo - tiri basket in movimento - 1 km a passo veloce

### **Classi terze, nel 1° quad. :**

- 3' corsa - 24 mt - lancio del peso - camminata a passo veloce

Nel 2° quad. : - 1 km corsa - battuta pallavolo - tiri basket in movimento - 1 km a passo veloce

Il voto verrà dato con l'aiuto di tabelle in base al risultato raggiunto nelle varie prove che tengono conto delle 3 diverse classi e dei 2 sessi. Per gli alunni appartenenti alla 4° fascia le prove saranno semplificate. Il voto comunque dovrà corrispondere a questi indicatori :

- 9 e 10 - Pieno e completo raggiungimento dell'obiettivo. Padroneggia il gesto tecnico e lo applica anche in contesti diversi.
- 7 e 8 - Complessivo e sostanziale raggiungimento dell'obiettivo. Utilizza consapevolmente il gesto e lo applica con una certa efficacia nel preciso contesto della verifica.
- 6. - Raggiungimento essenziale dell'obiettivo. Utilizza semplici ed elementari gesti tecnici.
- 4 e 5 - Mancato o incerto raggiungimento degli obiettivi. Scarsa conoscenza di ciò che deve fare, Anche dovuta a disattenzione.

Per il voto sulla scheda viene applicata la media ponderata, e cioè :  
viene sommato il 65% del valore delle competenze ( media delle verifiche), il 25% del valore dell'impegno e il 15% del valore del progresso. (vedi allegato)

Il voto sulla scheda dovrà comunque corrispondere a questi descrittori :

- 10. - L'alunno padroneggia tutti gli argomenti trattati. Utilizza e trasferisce in altri contesti gesti tecnici, abilità e tattiche acquisite in modo personale e creativo. Assume comportamenti funzionali al benessere proprio e degli altri tramite l'attività sportiva. Assume un ruolo attivo, consapevole e coinvolgente nelle attività di gruppo.  
**Partecipazione attiva, costruttiva e responsabile. Attenzione continua e interesse vivace. Impegno serio e puntuale.**
- 9. - L'alunno conosce bene tutti gli argomenti trattati. Utilizza gesti tecnici, abilità e tattiche e talvolta sa trasferirle in altri contesti. Assume comportamenti funzionali al benessere proprio e degli altri tramite l'attività sportiva. Assume un ruolo attivo e consapevole nelle attività di gruppo.  
**Partecipazione attiva e responsabile. Attenzione e interesse vivace. Impegno serio e puntuale.**
- 8. - L'alunno conosce, comprende e sa applicare i contenuti dimostrando abilità ed autonomia. Assume comportamenti funzionali al benessere proprio tramite l'attività sportiva. Assume un ruolo attivo nel gruppo attraverso l'utilizzo delle proprie abilità ed il rispetto delle regole di gioco.  
**Partecipazione attiva e responsabile. Attenzione prolungata e interesse vivace. Impegno costante.**
- 7. - L'alunno conosce i temi trattati e utilizza gesti tecnici e abilità acquisite. Talvolta assume comportamenti funzionali al proprio benessere tramite l'attività sportiva e comportamenti funzionali alla sicurezza propria e degli altri. Applica le regole dei giochi di squadra.  
**Partecipazione accettabile. Attenzione e interesse abbastanza continui. Impegno regolare.**
- 6. - L'alunno conosce gli aspetti essenziali degli argomenti trattati. Utilizza semplici gesti tecnici, abilità e tattiche elementari. Assume comportamenti funzionali alla propria sicurezza. Applica le regole dei giochi di squadra.  
**L'alunno dimostra una partecipazione accettabile, ma sollecitata. Attenzione abbastanza continua e interesse accettabile. Impegno non sempre regolare.**
- 5. - L'alunno conosce gli argomenti in modo parziale e frammentario. Utilizza gesti semplici

che non sempre riescono a essere adeguati alla situazione. Assume comportamenti non sempre funzionali alla sicurezza propria e degli altri.

**L'alunno deve essere sollecitato a partecipare. Attenzione limitata e interesse modesto. Impegno inadeguato e saltuario.**

Nel mese di dicembre verrà organizzata la fase d'istituto di corsa campestre nella pineta di Viareggio, alla quale parteciperanno solo gli alunni che avranno superato un test di corsa nel mese di ottobre, dimostrando quindi di possedere un grado di allenamento adeguato allo sforzo richiesto.

Parteciperemo ai campionati studenteschi di corsa campestre e di atletica leggera e nel caso vi fosse l'opportunità ad altre discipline sportive. Parteciperemo ai giochi della gioventù per le classi prime con tre discipline di Atletica leggera (corsa veloce – vortex – salto in lungo).

Nel pomeriggio anche quest'anno vi sarà il GRUPPO SPORTIVO, e cioè corsi gratuiti e aperti a tutti gli alunni della scuola media per l'avviamento alla pratica sportiva della pallavolo, pallacanestro, atletica leggera e calcetto.

Per lo svolgimento di tutte queste attività saranno utilizzati gli ambienti della palestra, del cortile e dello stadio dei pini e dell'adiacente pineta.

Viareggio, 26 ottobre 2022

Il docente di Educazione Fisica

Moira Vannucci