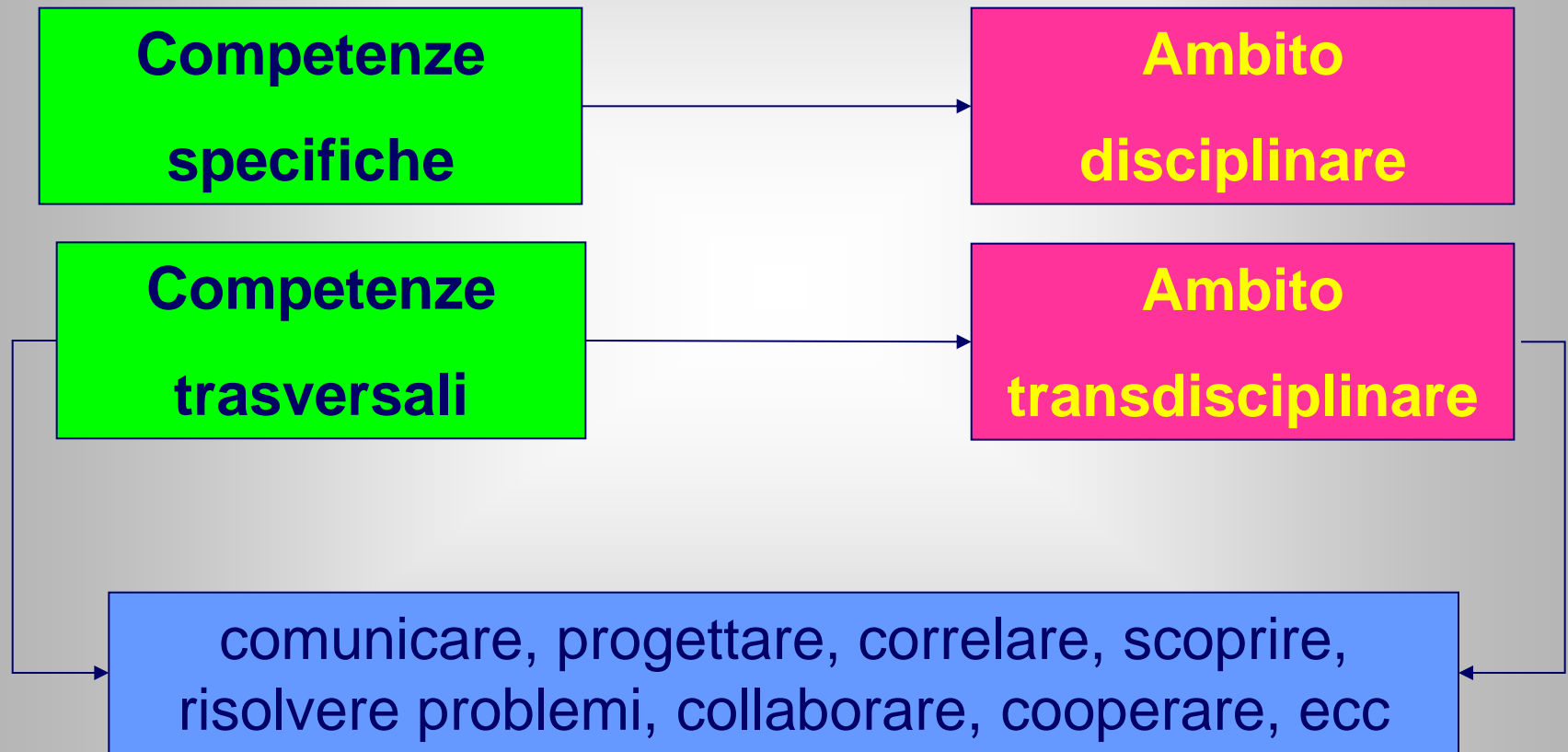


TIPI DI COMPETENZE



IL SAPERE

(conoscenze disciplinari e
interdisciplinari)

e

IL FARE

(abilità operative)

hanno senso e valore formativo solo se diventano
competenze personali (life skills)

**Le competenze sono lo sviluppo delle dotazioni
native e delle capacità di ogni persona.**

**Esse si realizzano mediante l'acquisizione di
conoscenze e abilità operative, che ogni soggetto in
formazione utilizza e riutilizza nel suo processo di
crescita, maturazione e sviluppo.**

EDUCAZIONE FISICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

.....

VALUTAZIONE

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE CONOSCENZE

(Obiettivi di Apprendimento = sapere)

L'alunno conosce gli argomenti richiesti

| Descrittori riferiti alle conoscenze | Indicatori di livello | Traduzione in voto |
|--|---|--------------------|
| Es. •area espressiva •area abilitativo-prestativa •area igienico-salutistica •area comportamentale •..... •..... | Lacunoso e frammentario (gravemente insufficiente, scarso) | 4 / - 4 |
| | Generico e parziale, frammentario, con lacune e incertezze (mediocre) | 5 |
| | Approssimativo ed essenziale, con qualche imprecisione (sufficiente) | 6 |
| | Complessivamente corretto (discreto) | 7 |
| | Completo, organico, ed articolato, con approfondimenti autonomi (buono) | 8 |
| | Organico, approfondito, dettagliato, con ampliamenti e arricchimenti di tipo personale (ottimo – eccellente) | 9 / 10 |
| | | |

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE ABILITÀ (Obiettivi di Apprendimento = saper fare)

L'alunno esprime le abilità motorie acquisite

| Descrittori riferiti all'area coordinativa | Indicatori di livello | Traduzione in voto |
|--|--|-----------------------|
| Es. Abilità motorie: Capacità Coordinative (abilità motorie generali e abilità motorie speciali o specifiche) | Scorretto e con gravi errori di esecuzione = carenza di coordinazione (gravemente insufficiente - scarso) | 4 / - 4 |
| | Non sempre corretto = coordinazione approssimativa , applica le conoscenze con difficoltà a semplici situazioni problematiche (mediocre) | 5 |
| | Accettabile = coordinazione generale grezza in via di evoluzione, applica le conoscenze essenziali a situazioni semplici di esecuzione (sufficiente) | 6 |
| | Appropriato = coordinazione fine , in situazioni normali di esecuzione (discreto) | 7 |
| | Preciso, corretto ed economico = coordinazione fine in condizioni difficili di esecuzione (buono) | 8 |
| | Eccellente e con stile personale = disponibilità variabile in condizioni complesse di esecuzione e in situazioni impreviste (ottimo – eccellente) | 9 / 10 |

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

(Traguardi per lo Sviluppo delle competenze = saper essere)

| <i>Descrittori riferiti ai Traguardi di Sviluppo delle Competenze (area comportamentale)</i> | <i>Indicatori di livello</i> | <i>Traduzione in voto</i> |
|---|------------------------------|---------------------------|
| 1. L'alunno è in grado di vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività corporea quale manifestazione dell'identità personale | Basso (Scarso) | 4 o - 4 |
| | Medio-Basso (mediocre) | 5 |
| | Accettabile (Sufficiente) | 6 |
| | Medio-Alto (Discreto) | 7 |
| | Alto (Ottimo) | 8 |
| | Avanzato (Eccellente) | 9 - 10 |

| <i>Descrittori riferiti ai Traguardi di Sviluppo delle Competenze (area comportamentale)</i> | Indicatori di livello | Traduzione in voto |
|--|------------------------------|---------------------------|
| 2. L'alunno è in grado di cogliere l'importanza che riveste l'attività motorio-sportiva ed esercitarla in modo efficace | Basso (Scarso) | 4 / - 4 |
| | Medio-Basso (mediocre) | 5 |
| | Accettabile (Sufficiente) | 6 |
| | Medio-Alto (Discreto) | 7 |
| | Alto (Ottimo) | 8 |
| | Avanzato (Eccellente) | 9 / 10 |

| <i>Descrittori riferiti ai Traguardi di Sviluppo delle Competenze (area comportamentale)</i> | Indicatori di livello | Traduzione in voto |
|---|------------------------------|---------------------------|
| 3. L'alunno è in grado di padroneggiare diverse abilità e strutturare autonomi piani di lavoro, adeguandoli a contesti diversi | Basso (Scarso) | 4 / - 4 |
| | Medio-Basso (mediocre) | 5 |
| | Accettabile (Sufficiente) | 6 |
| | Medio-Alto (Discreto) | 7 |
| | Alto (Ottimo) | 8 |
| | Avanzato (Eccellente) | 9 / 10 |

| <i>Descrittori riferiti ai Traguardi di Sviluppo delle Competenze (area comportamentale)</i> | Indicatori di livello | Traduzione in voto |
|--|------------------------------|---------------------------|
| 4. L'alunno è in grado di adottare comportamenti responsabili per la salvaguardia della sicurezza personale, nella scuola, nello sport, nel lavoro, nella vita quotidiana | Basso (Scarso) | 4 / - 4 |
| | Medio-Basso (mediocre) | 5 |
| | Accettabile (Sufficiente) | 6 |
| | Medio-Alto (Discreto) | 7 |
| | Alto (Ottimo) | 8 |
| | Avanzato (Eccellente) | 9 / 10 |

| <i>Descrittori riferiti ai Traguardi di Sviluppo delle Competenze (area comportamentale)</i> | <i>Indicatori di livello</i> | <i>Traduzione in voto</i> |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| 4. L'alunno è in grado di svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nelle manifestazioni sportive scolastiche | Basso (Scarso) | 4 / - 4 |
| | Medio-Basso (mediocre) | 5 |
| | Accettabile (Sufficiente) | 6 |
| | Medio-Alto (Discreto) | 7 |
| | Alto (Ottimo) | 8 |
| | Avanzato (Eccellente) | 9 / 10 |

L'EDUCAZIONE FISICA NEL PRIMO CICLO D'ISTRUZIONE

UNITA' DI APPRENDIMENTO
correre, saltare, lanciare
“L'ABC dell'Atletica Leggera”

Apprendimento unitario da promuovere.

L'alunno

**passa gradualmente da vocabolario motorio di base
(correre, saltare, lanciare)
al gesto tecnicamente precisato
della corsa, del salto e del lancio.**

acquisisce competenze di ordine cognitivo, affettivo, relazionale
che gli consentono di:

- risolvere vari problemi motori
- controllare l'emotività nel confronto agonistico con gli altri
 - mettere in atto comportamenti relazionali adeguati

Coordinate di riferimento

Il ragazzo

- *prende coscienza*

delle dinamiche che portano all'affermazione della propria identità

- *acquisisce*

gli strumenti per gestire la propria irrequietezza emotiva ed intellettuale, spesso determinata dal processo di ricerca e di affermazione propria identità, riuscendo a comunicarla, senza sentirsi a disagio, ai coetanei e agli adulti più vicini (genitori, docente, altri insegnanti).

Obiettivi Formativi con standard di apprendimento

L'alunno

1. Percepisce e conosce il proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo

Standard di apprendimento

Modula adeguatamente gli aspetti dinamici dell'esecuzione in relazione allo spazio operativo, adegua i propri movimenti ad una sequenza temporale (ritmi di movimento)

Obiettivi Formativi con standard di apprendimento

L'alunno

2. Apprende, sperimenta e perfeziona la capacità di organizzare il movimento (capacità coordinative)

Standard di apprendimento

Utilizza forme di movimento sempre più complesse, connesse alle capacità di equilibrio, di combinazione motoria, di orientamento, di anticipazione motoria, di fantasia motoria.

Obiettivi Formativi con standard di apprendimento

L'alunno

3. Apprende, individua e sperimenta le proprie capacità fisiche legate ai processi energetici del lavoro muscolare (capacità condizionali)

Standard di apprendimento

**Produce risposte motorie adeguate alle richieste e in contesti diversificati:
prove di forza, di rapidità, di resistenza**

Obiettivi Formativi con standard di apprendimento

L'alunno

4. Conosce e applica i primi elementi tecnici

Standard di apprendimento

Realizza le esercitazioni di corsa, salto e lancio, in modo economico e produttivo.

Obiettivi Formativi con standard di apprendimento

L'alunno

5. Sperimenta il confronto agonistico coi compagni

Standard di apprendimento riferiti alle competenze motorie specifiche

Consolida ed affina la motricità generale, acquisisce gradualmente la gestualità tecnica, la consapevolezza delle potenzialità prestative ed espressive del proprio corpo;

Standard di apprendimento riferiti alle competenze comportamentali

Sviluppa, dentro e fuori del campo di gara, coerenti comportamenti affettivi e relazionali (comportamento leale, accettazione delle diversità, accettazione della sconfitta, rispetto delle regole e degli avversari).

Attività laboratoriale

Prende le mosse

- dall'accertamento del patrimonio motorio già acquisto da ogni singolo alunno
- dalle sue motivazioni primarie (il gioco e l'agonismo), per sviluppare progressivamente gli elementi tecnici di base dell'Atletica leggera e la disponibilità al confronto con gli altri (gara), utilizzando giochi, attività presportive orientate alle varie specialità, percorsi misti, circuiti, ecc.

Accanto ad esercitazioni con connotazioni prettamente ludiche è opportuno inserirne altre che riproducono i momenti “**chiave**” delle specialità in modo più sistematico e mirato.

Particolarmente adatte a tale scopo sono: le andature atletiche organizzate con piccoli attrezzi, che stimolano:

A

la capacità di corsa

(balzare dosando e controllando
l'appoggio-spinta dei piedi
e l'oscillazione degli arti superiori)

B

la capacità di salto

(lo stacco)

C

la capacità di lancio

(dinamica esecutiva)

D

***la capacità di combinare
vari schemi motori***

(es. correre-staccare, correre
superando ostacoli,
correre-lanciare,
correre-staccare-cadere).

Aspetti importanti da tenere presenti

Valorizzazione :

- del protagonismo
- della creatività degli alunni
- della capacità di ideare proposte motorie personali
- di valutare e registrare gli esiti di una singola esercitazione, ma anche di un itinerario formativo completo.

Le varianti e le modifiche alle diverse forme di attività, possono essere suggerite dagli alunni stessi.

È necessario lavorare, con la loro collaborazione, su proposte diversificate che producano, comunque un sentimento di autogrificazione e di fiducia nelle proprie possibilità (self-efficacy).

Proponiamo una serie di esercitazioni mirate all'apprendimento delle specialità dell'Atletica leggera:

| | | | |
|-----------------|--|---|---|
| LA CORSA | 1) correre dritto all'interno di una corsia, senza sbandare, | 2) correre disegnando curve (ampie, strette), | 3) correre in progressione |
| | 4) correre superando cerchi (vicini, distanti, eccc.), | 5) correre superando piccoli ostacoli , | 6) correre cercando di percorrere più strada possibile, |
| | | | 7) correre a lungo su un terreno vario per 8 minuti. |

I SALTI

Salto in lungo

1)

saltare da un cerchio all'altro
aumentando gradualmente la
distanza

2)

camminare, salire con un
piede su una panca, staccare
cadere a piedi uniti su un
materassino o sulla sabbia

3)

correre ed effettuare lo stacco
su una piccola panca
cercando di rimanere in volo il
più tempo possibile

4)

effettuare una ritorsa di 12
metri, staccare liberamente
ed atterrare sulla sabbia

Salto in alto

1)

effettuare una breve ritorsa e
staccare con un solo piede,
cercando di toccare con la mano
un oggetto sospeso in alto ad
una certa altezza

2)

effettuare una ritorsa
semicircolare partendo da
destra, staccare, in prossimità
dell'asse di battuta, col piede
sinistro ed atterrare sul
materasso dopo la fase di volo

I LANCI

1)

lanciare più lontano possibile un pallone (anche quello medicinale) a due mani dal petto, dal basso, da dietro-alto

2)

lanciare più lontano possibile una pallina da tennis o una pallina da baseball con una mano dall'alto-dietro

3)

come l'esercizio precedente, con alcuni passi d'avvio e poi con rincorsa

4)

effettuare lanci di precisione contro un bersaglio disegnato sul muro

Verifiche

Conoscenze

| | | | |
|---|--|--|---|
| 1) Elenca le capacità condizionali, | 2) Indica gli schemi motori di base, | 3) Dai una definizione di forza, | 4) Dai una definizione di velocità, |
| 5) Dai una definizione di resistenza, | 6) Descrivi 3 esercizi di potenziamento muscolare, | 7) Indica la specialità sportiva basata prevalentemente sulla forza, | 8) Indica la specialità dell'atletica leggera di tipo aerobico, |
| 9) Indica quale capacità motoria misura il test della corsa sui 50 metri, | 10) Quando è giudicato valida la prova del salto in lungo? | 11) Conosci e sai utilizzare in modo autonomo le metodiche di allenamento? | 12) Sai utilizzare il tuo corpo per esprimere sentimenti e stati d'animo? |
| 13) Come accetti il risultato della gara? | <div>Viene assegnato 1 punto ad ogni risposta positiva</div> <div><div><div>• da 10 a 13 punti</div><div>• da 6 a 9 punti,</div><div>• meno di 6 punti</div></div><div><div>livello <i>eccellente</i></div><div>livello <i>accettabile</i></div><div>livello <i>insufficiente</i></div></div></div> | | |

Verifiche

Abilità

Nelle prove di abilità che riguardano le 10 prove pratiche indicate nelle attività laboratoriali (la corsa, i salti, i lanci) viene assegnato 1 punto per ogni prova positiva

Viene assegnato 1 punto ad ogni risposta positiva

da **9 a 10** punti

livello ***eccellente***

da **6 a 8** punti

livello ***accettabile***

meno di **6** punti

livello ***insufficiente***

METODO

Il filo conduttore di tutta l'attività è centrato sull'allievo, che si esprime e realizza attraverso il gioco e il movimento.

L'insegnante avrà cura di registrare sistematicamente i suoi progressi e gli esiti positivi del processo di apprendimento, adottando un sistema continuo di rinforzi, che siano visibili ed agiscano da molla motivazionale per gli apprendimenti successivi.

OBIETTIVI

Sviluppare l'intelligenza motoria duttile,
che consenta all'alunno di utilizzare praticamente
l'abilità motoria, adattandola a condizioni diversificate e
mutevoli di esecuzione,
anche in presenza di fattori di disturbo

CONTENUTI

Esercizi che richiedono una buona capacità di adattamento a
condizioni di esecuzione difficili e complesse, inusuali e
impreviste

Esempio:

- variazioni di velocità e di ritmo;
- mutamento delle dimensioni dello spazio operativo, ecc.

Percorso misto

*Il percorso misto rappresenta un esempio in cui possono essere concentrate e sintetizzate una serie di condizioni complesse di apprendimento, finalizzate allo sviluppo della **disponibilità variabile**.*

A titolo di esempio indichiamo la seguente proposta :

Percorso misto

Stazione n° 1 :

Correre all'indietro per 15 metri su un percorso, delimitato da due righe parallele

Stazione n° 2 :

Effettuare un salto in lungo all'indietro, atterrando sui piedi senza cadere

Stazione n° 3 :

Camminare su una panca ed effettuare dei palleggi per tutta la durata della traslocazione

Stazione n° 4 :

Camminare su una panca ed atterrare in piedi, effettuando un salto in basso con un giro completo in volo

Stazione n° 5 :

Camminare palleggiando lungo una corsia ad occhi chiusi per 10 metri.

Stazione n° 6 :

Palleggiare con un pallone e contemporaneamente lanciare in alto e riprendere un altro pallone (tempo di esecuzione: 20").

VERIFICHE

Riguardano le attività svolte sotto forma di

percorso misto

Saranno giudicate ***eccellenti*** le prove positive
realizzate su **5 - 6** stazioni