



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CATERINA CANIANA"

Via Polaresco 19 – 24129 Bergamo

Tel: 035 250547 – 035 253492 Fax: 035 4328401

<http://www.istitutocaniana.it> email: [canianaipssc@istitutocaniana.it](mailto:canianaipssc@istitutocaniana.it)

Cod. scuola BGIS02900L - C.F. 80028350165



## **EDUCAZIONE FISICA**

**Classe I - Operatore grafico multimediale**

**Indirizzo di qualifica:** Operatore grafico multimedia

**UNITÀ FORMATIVA N° 1**

**Classe I - Operatore grafico multimediale**

**Indirizzo di qualifica: Operatore grafico multimedia**

**N. ore 34**

**Compito/prodotto:** incremento capacità motorie, percettive e espressive.

**Competenze:**

- Conoscere e padroneggiare il proprio corpo
- Migliorare capacità percettive, coordinative ed espressive

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Conoscere e padroneggiare il proprio corpo</b>	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento Sa rilevare il battito cardiaco su di sé e sul compagno Conosce gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio, muscolare e scheletrico. Conosce i principali termini tecnici per definire e localizzare un movimento; sa localizzare i movimenti in base agli assi e ai piani Sa dosare l'energia muscolare e sperimenta i tipi di contrazione. Conosce e utilizza lo stretching.
<b>Migliorare capacità percettive: riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali</b>	Utilizzare gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie. Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport	Riconoscere e percepire il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...) -esegue un gesto motorio con sincronia di movimento Sa orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali
<b>Coordinazione Generale: schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale e coordinazione fine</b>	Realizzare in modo idoneo l'azione motoria richiesta. Realizzare sequenze di movimento di gruppo nel rispetto di strutture temporali	Ordina in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità). -utilizza il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo È in grado di controllare il movimento in funzione di uno scopo È in grado di eseguire gesti sempre più complessi e precisi
<b>Espressività corporea</b>	Esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche	Interpreta stati d'animo attraverso forme mimiche (pianto, riso, sorpresa)

**Fasi del processo**

N.	Contenuti	Materiali	Metodologia	N.
----	-----------	-----------	-------------	----

3	<p>Esercizi per la ricerca dell'equilibrio statico, dinamico e in volo, elementi di base della ginnastica artistica: rotolamenti, Esercizi di coordinazione intersegmentaria globale , oculo-podalica e oculo-manuale</p> <p>Percorsi di destrezza con o senza attrezzi</p>	<p>Piccoli attrezzi, tappeti, palloni, canestro,</p>	<p>Gradualità delle proposte; dimostrazione diretta (insegnante, alunni) e indiretta (sussidi visivi) corredata da spiegazione verbale;</p> <p>momenti di organizzazione autonoma da parte degli alunni;</p> <p>azione di controllo-guida-correzione da parte dell'insegnante;</p> <p>approccio iniziale all'attività generalmente globale, con successivo utilizzo del metodo analitico;</p> <p>uso della verbalizzazione per una migliore presa di coscienza delle sensazioni e delle varie situazioni che si presentano.</p>	9
4	<p>Esercizi con la musica: piccole coreografie, esercizi per interpretare stati d'animo, andature con stati d'animo differenti, andature in ambienti inconsueti.</p>	<p>palestra, attrezzi non convenzionali, stereo.</p>	<p>Gradualità delle proposte; dimostrazione diretta (insegnante, alunni) e indiretta (sussidi visivi) corredata da spiegazione verbale;</p> <p>momenti di organizzazione autonoma da parte degli alunni;</p> <p>azione di controllo-guida-correzione da parte dell'insegnante;</p> <p>approccio iniziale all'attività generalmente globale, con successivo utilizzo del metodo analitico;</p> <p>uso della verbalizzazione per una migliore presa di coscienza delle sensazioni e delle varie situazioni che si presentano.</p>	4

**Valutazione:**

Al termine di ogni unità formativa

**Prove intermedie**

Almeno due prove pratiche per quadrimestre e una teorica per quadrimestre:

**Tipologia di prova**

Test pratici e prove scritte semistrutturate, una per quadrimestre, per valutare conoscenze teoriche. Le prove pratiche riguarderanno test per valutare le capacità e le competenze.

**Valutazione di competenza finale**

Fine secondo quadrimestre.

**Criteri di valutazione**

<b>Partecipazione</b>	<b>Impegno</b>	<b>Capacità relazionali</b>	<b>Comportamento e rispetto delle regole</b>	<b>Profitto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interesse</li> <li>-Motivazione</li> <li>-Assunzione di ruoli diversi</li> <li>-Capacità di proporre il proprio punto di vista</li> <li>-Capacità di proporsi e portare a termine incarichi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Continuità</li> <li>-Esecuzione accurata e puntuale di compiti</li> <li>-Disponibilità ad organizzare le attività</li> <li>-Accuratezza nel realizzare la parte teorica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto</li> <li>-Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autonomia</li> <li>-Autocontrollo</li> <li>-Responsabilità nei trasferimenti/negli spogliatoi/nel portare il materiale.</li> <li>-Rispetto delle regole</li> <li>-Rispetto del fair play</li> <li>Annotazioni di eventuali richiami o mancanze</li> </ul>	<p>La media delle verifiche sulle conoscenze e abilità per il 60% , il 40% riguarda la partecipazione, l'impegno le capacità relazionali, il comportamento e il rispetto delle regole.</p>

**Prova sommativa**

Le verifiche formative si effettueranno in ogni singola lezione e riguarderanno:

Partecipazione alle lezioni, impegno durante le lezioni, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole, rilevazione in itinere del percorso di apprendimento

**Le verifiche sommative:**

Prove pratiche nell'arco dei due quadrimestri.:

-Minicooper: 6' min. di corsa continua.

Test navetta: 9-3-6-3-9.

- 30 mt. cronometrati.

Test di valutazione della Forza degli arti, del busto, addominali.

Test funicella e palleggio slalom fra coni.

Verifica teorica: Nozioni teoriche riguardanti le parti del corpo e gli atteggiamenti posturali con terminologia specifica.

Cenni sull'apparato scheletrico.