

Docente: VERONESI MIRIAM

Progettazione Didattico Formativa

Educazione fisica

Nuclei fondanti	Conoscenze	Abilità	Attività e contenuti	Competenze	Metodologia
<b>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</b>	<p>Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</p> <p>Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-circolatorio nella gestione del movimento</p>	<p>Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</p>	<p>Correre (andature coordinative varie), saltare, arrampicarsi, strisciare</p> <p>Educazione respiratoria e rilassamento muscolare.</p> <p>Miglioramento della velocità: esercizi individuali e a coppie.</p> <p>Partenze veloci con diversi stimoli e da diverse posizioni.</p> <p>Tecnica globale di partenza dai blocchi.</p> <p>Tonificazione a corpo libero e con la palla medica. Tecnica di getto del peso.</p> <p>Corsa ad ostacoli Salto in lungo.</p> <p><b>Atletica leggera:</b> lavori in circuito allo scopo di correggere gli errori. Piccole competizioni.</p> <p>Verifica Giochi Sportivi di atletica, corsa campestre e manifestazioni varie come "l'atleta più veloce della Valsamoggia" e "Olimpiadi dei Castelli".</p> <p>Tests iniziali e verifiche finali: test di resistenza 12', test di velocità e navetta 30 metri, test salto in lungo da fermi, test funicella (30 sec.), test addominali e dorsali, test di elevazione, test di sospensione alla spalliera</p>	<p>Conosce gli apparati e ha consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici</p>	<p>Staffette e percorsi</p> <p>Prove di andature con ritmi, suoni e rumori diversi</p> <p>Percorsi a circuito e a stazioni</p> <p>Es. sui fondamentali dei vari giochi sportivi con difficoltà crescente</p>
<b>PERCEZIONE SENSORIALE</b>	<p>Riconoscere moduli ritmici e suoni</p>	<p>Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</p>	<p>Presenza di coscienza del ritmo: semplici combinazioni motorie anche a gruppi e con l'uso di attrezzi (nastro, ...)</p>	<p>Utilizza e rielabora le informazioni percettive per scegliere risposte motorie funzionali</p>	<p>Coreografie e improvvisazioni su base musicale</p>
<b>COORDINAZIONE</b>	<p>Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</li> <li>-riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva</li> <li>-riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni</li> </ul>	<p>Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio</p> <p>Saper utilizzare le variabili spazio- temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</p> <p>Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse</p>	<p>Equilibrio statico-dinamico: varie andature, utilizzo dei ceppi, salto in basso con variazione postura di volo.</p> <p>Miglioramento delle qualità di base mobilitazione e tonificazione muscolare</p> <p>Coordinazione dinamica mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi, palla, funicella, cerchio. Movimento in situazioni non abituali.</p> <p>Lateralizzazione.</p> <p>Tests: mobilità (Cx Femorale) - equilibrio (posizioni di disequilibrio) - forza braccia (lancio frontale e dorsale della palla medica di 2Kg, lancio frontale da in piedi) – verifica sulla coordinazione (percorso misto).</p> <p>Percezione temporale con piccoli attrezzi</p> <p>La spalliera: traslocazione, posizioni, salti.</p>	<p>Controlla movimenti riferiti a se stesso e all'ambiente per risolvere un compito motorio</p> <p>Si orienta e pratica attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale</p>	<p>Prove pratiche sulle funzioni fisiologiche e sui cambiamenti conseguenti l'attività motoria</p>

<b>ESPRESSIVITA' CORPOREA</b>	Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace	Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento, e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi	Presenza di coscienza del ritmo: semplici combinazioni a gruppi con attrezzo seguendo una base musicale	Crea attraverso atteggiamenti, gesti e azioni comunicazione ed esprime emozioni e idee	
-------------------------------	--	---	---	--	--

<b>GIOCO GIOCO-SPORT E SPORT</b>	Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi: - conoscere il concetto di anticipazione motoria - conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate - scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità	Rispettare le regole nei giochi di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione Arbitrare una partita degli sport praticati Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo	Giochi di destrezza: Palla veloce, orienteering, freesby, pallapugno leggera, ecc... <b>Hit ball:</b> coordinazione oculo-manuale: passaggio e tiro. I fondamentali di gioco: passaggio, tiro o sbracciata, parata, muro Semplici regole di gioco: infrazioni o bruciate e rubate. Squadre a composizione libera (6 contro 6) <b>Basket:</b> Tecnica di passaggio per il gioco operativo, introduzione al terzo del tempo. Tests: coordinazione oculo-manuale (10 tiri a canestro). Giochi di tiro a canestro. Principi base di marcatura e smarcatura Gioco 3 contro 3 in metà campo. <b>Tchoukball:</b> i fondamentali di base (tiro, passaggio). Regole di gioco. Tiri al pannello elastico. Attacco e difesa in un gioco bipolare: schemi 7 con 7. Torneo <b>Pallavolo:</b> lanci della palla a coppie e a gruppi. I fondamentali di gioco: palleggio, bagher e battuta dal basso. La ricezione, l'attacco, il muro. Test di palleggi al muro e di 10 battute in campo. Tornei sportivi: 6 contro 6 a rete con rotazione e cambi. <b>Pallamano:</b> miglioramento della tecnica di passaggio e di tiro. Test di verifica: tiro in porta. Schemi di gioco e regolamento. Torneo di classe (7 vs 7) <b>Badminton:</b> coordinazione oculo-manuale. impugnatura della racchetta e conoscenza del volano. Colpi al volo e tiri di diritto e dall'alto. Scambi di tiri lunghi, corti, smorzate, pallonetti e colpi tesi. Il servizio dal basso. Regole del gioco di singolo e doppio. <b>Calcio a 5:</b> coordinazione oculo-podalica Fondamentali tecnici con la palla: Presa e tocco della palla - Passaggio e ricezione (orientamento verso il compagno e la palla, percezione delle traiettorie, dosaggio dell'impulso di forza) - Tiro (coordinazione oculo manuale fine, correzione sulle traiettorie e sull'impulso di forza) Test sulla capacità di condurre velocemente un pallone Torneo conclusivo 5 vs 5  <b>Giochi sportivi studenteschi: partecipazione a gare tra scuole</b>	Conosce e applica le regole, le tecniche e le tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali	Rispetto delle regole durante l'attività Giochi all'aperto Percorsi di orientamento <b>Arbitraggio Tornei</b>
----------------------------------	--	--	--	---	--

<b>SICUREZZA E SALUTE</b>	Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola  Evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento finalizzati al miglioramento dell'efficienza	Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza  Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buon stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento  Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo  Rispettare il codice del fair- play	Mind mappe lite: uso delle mappe mentali  Apparato locomotore e traumi sportivi  I paramorfismi: la ginnastica posturale  Igiene sportiva ed alimentare. L'alimentazione dello sportivo  ABC DEL CUORE: rianimazione cardio-polmonare e uso del defibrillatore. Norme generali di primo soccorso.  Codice europeo di etica sportiva: fair play  Le Olimpiadi antiche e moderne  Classificazione degli sport; sport di squadra: ruoli e funzioni. Regolamento generale degli sport praticati a scuola  Tecniche di riscaldamento ed allenamento: ipotizzo una lezione didattica	Assume comportamenti responsabili, applicando norme di prevenzione e alcune tecniche di assistenza  E' consapevole che l'att. motoria e una corretta alimentazione hanno effetti positivi sul benessere	Prove orali sugli argomenti teorici  Test a risposta multipla
---------------------------	---	---	--	---	---

**METODI:**

- 1 - illustrazione e motivazione delle lezioni
- 2 - risposta a situazione-problema
- 3 - scelta ed organizzazione dei contenuti (dal semplice al complesso)
- 4 - apprendimento utilizzato: Globale--Analitico--Globale arricchito
- 5 - dimostrazione pratica e riproduzione di un modello ed eventuale correzione degli errori
- 6 - individualizzazione dell'insegnamento per il recupero, sostegno e potenziamento dell'alunno (nei limiti del tempo disponibile)
- 7 - interpretazione personale del modello originale

**VERIFICA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI:**

- |               |   |
|---------------|---|
| a) soggettiva | - osservazione sistematica da parte dell'insegnante   |
| b) oggettiva  | - misure e tempi assoluti<br>- test<br>- percorsi   |
| c) mista      | - tempi e misurazioni relativi ai livelli attitudinali e di partenza<br>- esercitazioni ludico-sportive |

Per quanto riguarda gli obiettivi minimi, di seguito riportati, si sottolinea che nella pratica motoria sono diversi per ogni ragazzo e strettamente legati alle qualità di base possedute. Sono perciò definibili ad ogni verifica e difficilmente codificabili.

**OBIETTIVI MINIMI - Classe terza**

- 1) CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
  - Controllare e conoscere il proprio corpo in differenti situazioni motorie

2) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Combinare semplici azioni motorie
- Saper riconoscere vari tipi di respirazione e rilevare il battito cardiaco a riposo e sotto sforzo.

3) CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE PROPRIE DELLE ATTIVITA' MOTORIE

- Assumere comportamenti responsabili nel rispetto della sicurezza.

4) CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA

- Conoscere e rispettare le regole principali dei giochi sportivi proposti
- Saper dimostrare lealtà ed impegno nell'attività motoria.

**Strategie di recupero**

Saranno attuate attività di didattica differenziata e personalizzata all'interno delle ore curricolari, dividendo la classe in piccoli gruppi di lavoro o attraverso la formazione di coppie di aiuto reciproco. Le attività finalizzate al recupero comprenderanno in particolare l'individuazione di obiettivi minimi personalizzati ed esercitazioni individuali e a gruppi ristretti, attuate con la guida dell'insegnante

**N.B. Il programma presentato potrebbe subire leggere modificazioni e adattamenti in relazione a problematiche organizzative**