

PROGRAMMAZIONE ANNUALE
A.S.2020-2021

DOCENTE	Pusceddu Silvana	
CLASSE	I° A	
PLESSO	Scuola Secondaria di Primo Grado	
COMPETENZE- CHIAVE DELL'UNIONE EUROPEA	Imparare ad imparare. Spirito di iniziativa e imprenditorialità. Competenze sociali e civiche.	
DISCIPLINA		
ED.FISICA		
Obiettivi di apprendimento per competenze	Contenuti	Tempi
<p>1. Saper applicare idonei piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare.</p>	<p>1.1-Conoscenza e miglioramento della forza; 1.2-Conoscenza e miglioramento della velocità; 1.3-Conoscenza e miglioramento della resistenza; 1.4-Conoscenza e miglioramento della mobilità articolare.</p>	<p>Novembre/Giugno</p>
<p>2. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>	<p>2.1-Conoscenza e miglioramento della funzione di coordinazione; 2.2-Conoscenza e miglioramento della capacità spazio-temporale.</p>	<p>Novembre/Giugno</p>
<p>3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico delle diverse attività ludico-sportive praticate.</p> <p>Mettere in atto comportamenti collaborativi.</p>	<p>3.1-Avviamiento alla pratica sportiva. (A causa dell'emergenza sanitaria covid-19 si dovranno prediligere gli sport individuali).</p>	<p>Gennaio/Giugno</p>

<p>Saper gestire situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro.</p> <p>4. Conoscere e utilizzare semplici tecniche di espressione corporea.</p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture.</p> <p>Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari nelle diverse attività di gioco praticate.</p>	<p>4.1-Conoscenza e utilizzo del linguaggio del corpo.</p>	<p>Febbraio/Maggio</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

L'alunno, attraverso le attività di gioco motorio e sportivo, che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare e il saper essere, ha costruito la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti.

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana.

E' capace di integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro e di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune.

Metodologia e attività

Metodi: metodo della ricerca, problem solving, lavori gradualmente più complessi, didattica laboratoriale, metodo induttivo e deduttivo, lezioni frontali.

Esercizi e giochi in ordine di difficoltà, dal semplice al complesso, ulteriori spiegazioni e ripetizioni degli esercizi ripetendoli più volte in modo progressivo e sequenziale.

Attività: esercizi a corpo libero (stazione eretta e decubito), esercizi a carico naturale, esercizi di equilibrio statico-dinamico, esercizi combinati, corsa lenta e prolungata, corsa veloce, tecniche di partenza, skip, saltelli, balzi, esercizi di recupero, esercizi di mobilizzazione attiva e passiva (stretching), esercizi addominali e dorsali, giochi di socializzazione, atletica leggera (60m, 400m, lungo), ginnastica aerobica con supporto musicale, danze, giochi ritmici, esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi, esercizi con movimenti dissociati fra arti inferiori e superiori, fra lato destro e sinistro e fra piani di lavoro differenti, andature e giochi per lo sviluppo dell'equilibrio, giochi di comunicazione corporea .

Argomenti teorici: le competenze in educazione fisica, la lezione, lo scheletro, le articolazioni, le lesioni scheletriche, gli elementi della comunicazione corporea, l'educazione alimentare, il sonno, il gioco della pallavolo e della pallacanestro (storia, campo e gioco in sintesi).

Spazi, Mezzi e Strumenti

Classe, cortile interno alla scuola, libro di testo e non, sussidi audio/visivi, computer/lim.

Didattica a distanza: in caso di nuovo lockdown o quarantena della singola classe.

Verifica e Valutazione

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali.

Verranno utilizzati: test motori di ingresso, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Test di conoscenza teorica verranno inoltre considerati elementi fondamentali per una valutazione globale. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza sono, inoltre, elementi basilari per la valutazione.

Obiettivi minimi

1. Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale; compiere semplici azioni nel più breve tempo possibile; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.
2. Eseguire il movimento con sufficiente controllo del corpo.
3. Padroneggiare sufficientemente le tecniche sportive proposte; partecipare alle varie proposte di gioco-sport rispettando le regole.
4. Essere in grado di decodificare semplici messaggi della gestualità corporea.
5. Acquisire nozioni generiche riguardanti gli argomenti teorici proposti.

Firma del docente
Pusceddu Silvana