

# PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S.2020-2021

<i>DOCENTE</i>	Pusceddu Silvana	
<i>CLASSE</i>	IIIA	
<i>PLESSO</i>	Scuola Secondaria di Primo Grado	
<i>COMPETENZE- CHIAVE DELL'UNIONE EUROPEA</i>	Imparare ad imparare. Spirito di iniziativa e imprenditorialità. Competenze sociali e civiche.	
<b>DISCIPLINA</b>		
<b>ED.FISICA</b>		
<b>Obiettivi di apprendimento per competenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi</b>
<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>Saper gestire situazioni competitive con autocontrollo e</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>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>
<p><b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b></p>		
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
<p><b>Metodologia e attività</b></p>		
<p><u>Metodi</u>: metodo della ricerca, problem solving, lavori gradualmente più complessi, didattica laboratoriale, metodo induttivo e deduttivo, lezioni frontali.</p> <p>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</p> <p><u>Attività</u>: Andature; Esercizi a corpo libero. Circuiti. Percorsi. Lavori a stazioni. Corsa a ritmo, tempi e distanze variati in ambienti diversi. Lavori a carico naturale. Corsa lenta e prolungata, corsa veloce, tecniche di partenza, skip, saltelli, balzi, esercizi di recupero, esercizi di mobilitazione attiva e passiva (stretching), esercizi addominali e dorsali..Esperienze pratiche di controllo respiratorio, muscolare e della frequenza cardiaca; Alcune specialità dell'atletica leggera.</p> <p>Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate (fair play). Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio;</p> <p><u>Argomenti teorici</u>: Lo sport nella storia.          Approfondimento di tematiche legate allo sport.          Doping e problematiche connesse, Temi che riguardano il razzismo e la violenza nello sport.          Principi metodologici dell'educazione fisica per mantenere un buon stato di salute: sistemi energetici, I vizi di portamento, i traumi da sport, l'alimentazione.</p>		

### **Spazi, Mezzi e Strumenti**

Cortile, classe, 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. Conoscere gli elementi ed i fattori per il raggiungimento del potenziamento fisiologico.
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**