

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE  
A.S.2021-2022**

<b>DOCENTE</b>	<b>CLAUDIA RICCI</b>	
<b>CLASSE</b>	<b>3D</b>	
<b>PLESSO</b>	<b>Scuola Secondaria di Primo Grado</b>	
<b>COMPETENZE-CHIAVE DELL'UNIONE EUROPEA</b>	<b>Imparare ad imparare. Spirito di iniziativa e imprenditorialità. Competenze sociali e civiche.</b>	
<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>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>3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico delle diverse attività ludico-sportive praticate.</p> <p>Mettere in atto comportamenti collaborativi.</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>2.1-Conoscenza e miglioramento della funzione di coordinazione; 2.2-Conoscenza e miglioramento della capacità spazio-temporale.</p> <p>3.1-Avviamiento alla pratica sportiva. (Seguendo indicazioni dell'emergenza sanitaria covid-19 e compatibilmente agli spazi utilizzabili).</p>	<p>Primo e secondo quadrimestre</p> <p>Primo e secondo quadrimestre</p> <p>Primo e secondo quadrimestre.</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>Primo e secondo quadrimestre</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 (individuale e di gruppo), problem solving, lavori gradualmente più complessi, didattica laboratoriale, metodo induttivo e deduttivo, lezioni frontali, brainstorming, flipped-classroom.

**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 mobilitazione 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 .

**Partecipazione alle attività del progetto "Volley S3 a scuola"** in collaborazione con un tecnico esperto della Società sportiva Gadok Volley.

**Argomenti teorici:** Paramorfismi e dismorfismi a carico della colonna vertebrale e degli arti inferiori; I sistemi energetici; il mimo, la danza e teatro delle ombre; disordini alimentari (anoressia, bulimia, sovrappeso e obesità); il doping; l'atletica leggera (storia, specialità e gare); i giochi olimpici e paraolimpici.

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

Palestra, cortile, classe, piccoli e grandi attrezzi, libro di testo e non, sussidi audio/visivi (film, documentari, video vari), 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 per conoscere la situazione di partenza degli alunni, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Test di conoscenza teorica, sia scritti che orali, 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.

### ***Educazione civica***

- Tema: Educazione alla salute.  
Argomenti trattati: Primo soccorso.  
Tempi: 3

***Carbonia, 20 novembre 2021***

***Firma del docente  
Claudia Ricci***