

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 3AC

Anno scolastico 2019/20

COMPETENZE:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
- Conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.
- Lo sport, le regole, il fair play:
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione sportivo-motoria

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.
- Rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera;
- Sapersi integrare nel gruppo, condividendone e rispettandone le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro
- Sapersi impegnare per il bene comune assumendosi responsabilità nei confronti delle proprie azioni
- Saper gestire in modo consapevole in contesti diversificati i corretti valori dello sport (fair play) rinunciando a qualunque forma di violenza

ABILITA':

- Presa di coscienza attraverso esperienze pratiche delle proprie qualità fisiche.
- Saper realizzare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative in situazioni diverse.
- Interpretazione corretta della richiesta di un gesto motorio (sforzo di lunga, media o breve intensità; esercizi settoriali)
- Sviluppo della coordinazione dinamica generale e segmentaria (oculo-manuale; oculo-podalica); organizzazione spazio-temporale; controllo respirazione ed equilibrio.
- Rilevazione dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo ed applicazione di piani di lavoro per lo sviluppo e il consolidamento delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza muscolare, mobilità articolare
- Saper affinare le tecniche acquisite per il miglioramento della prestazione.
- Saper applicare le regole stabilite dal gruppo
- Conoscere le regole dei giochi di squadra e saperle rispettare
- Riuscire a controllare la propria emotività
- Mettere in atto comportamenti collaborativi nel corso di un gioco per il raggiungimento di un fine comune
- Saper gestire le situazioni competitive ed i risultati positivi o negativi (vittoria o sconfitta) delle stesse, saper controllare e incanalare l'aggressività

CONTENUTI:

- Esercizi a corpo libero con o senza piccoli e grandi attrezzi; potenziamento della lateralità
- Esercitazioni sugli schemi motori di base, anche combinati, con variabili e con l'ausilio di attrezzi.
- Esercizi per la coordinazione segmentaria, destrezza, coordinazione spazio-temporale, esercitazioni per il ritmo, controllo della respirazione e dell'equilibrio statico e dinamico, esercizi di rilassamento e di controllo posturale
- Mantenimento di un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare
- Esercitazioni di velocità su brevi distanze
- Allenamento della forza con es. specifici a corpo libero e/o con attrezzi per arti , tronco, con andature, balzi, addominali, lanci.
- es. per la mobilità segmentaria, es. di allungamento (stretching)
- Conoscenza della terminologia e dei fini della lezione di educazione fisica.
- Attività sportive: atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, scopo del gioco, fondamentali individuali e di squadra.
- Giochi motori di destrezza
- Staffette su percorsi; giochi proposti dagli alunni con regole concordate fra di loro e con l'insegnante

TEST DI VALUTAZIONE:

- Valutazione della forza degli arti inferiori e superiori mediante test di salto in lungo da fermo e salto in alto da fermo(sargent test)
- Valutazione dell'abilità con il pallone in diverse situazioni di gioco, sia in situazioni statiche che in situazioni dinamiche con o senza obiettivi.
- Valutazione orale tramite conduzione di un riscaldamento e di uno stretching con riconoscimento dei vari distretti muscolari e tramite interrogazione sull'apparato cardiovascolare.
- Valutazione mediante didattica a distanza con l'invio tramite social network di un percorso motorio finalizzato al benessere psico-fisico.

La valutazione finale dell'alunno si comporrà di varie componenti tra cui i risultati dei test motori, le interrogazioni orali, il comportamento e la presenza.