ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GATTAMELATA - MILANO"

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "E. COLORNI"

Anno scolastico 2020 - 21

PROGRAMMAZIONE ANNUALE EDUCAZIONE FISICA

Docente: Marco Giavarini

CLASSI TERZE

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 1

Miglioramento delle capacita' condizionali

OBBIETTIVI

- saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
- utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte

CONOSCENZE

- Conoscere le procedure di base per il miglioramento di tali capacità.

CONTENUTI

Test d'ingresso:

- velocità metri 40
- addominali in 1 minuto

- Esercizi a corpo libero di allungamento, mobilità articolare.
- Esercizi di potenziamento.
- Percorsi :preatletica (andature ed ostacoli)
- Corsa su distanze e tempi programmati, scatti, superamento di semplici ostacoli.

MODALITA' DI VERIFICA

Esecuzione di test motori, con annotazione di tempi, misure e/o numero di esecuzioni

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 2

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo e miglioramento delle capacità coordinative

OBBIETTIVI

- saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni semplici
- utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
- gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra

CONOSCENZE

- possedere le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità
- conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posture che lo facilitano

CONTENUTI

- Giochi ed attività con piccoli attrezzi: palle, palline, funi
- Percorsi di equilibrio

MODALITA' DI VERIFICA

Percorsi a tempo, circuito a stazioni di lavoro, colpire un bersaglio.

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 3

<u>Giochi di squadra</u> (con le limitazioni imposte dalle nuove normative)

OBBIETTIVI

- saper applicare i principali fondamentali individuali di gioco
- migliorare le capacità condizionali e coordinative proprie del gioco di squadra

CONOSCENZE

- conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi di squadra
- conoscere gli elementi e le regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco
- rispettare il codice deontologico dello sportivo

CONTENUTI

- giochi sportivi: minivolley, minibasket, badminton, calcetto.
- esercizi utilizzando attrezzature specifiche del gioco di squadra

MODALITA' DI VERIFICA

Esecuzione di alcuni fondamentali individuali (palleggio, tiro, passaggio)

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 4

<u>Prevenzione e sicurezza</u>

OBBIETTIVI

- utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
- saper dosare lo sforzo fisico, in base al proprio stato di allenamento

CONOSCENZE

- conoscere il proprio stato di efficienza fisica, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
- nozioni di base di una corretta alimentazione.

CONTENUTI

- durante l'anno scolastico, verranno date indicazioni e notizie “in corso d'opera”, a seconda del tipo di situazione

MODALITA' DI VERIFICA

Verifica scritta con domande chiuse e aperte

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 5

L'apparato locomotore

OBBIETTIVI

- saper individuare e spiegare gli aspetti principali di: sistema scheletrico, muscolare, parte di quello nervoso

CONOSCENZE

- conoscere gli aspetti principali di: sistema scheletrico, muscolare, parte di quello nervoso

CONTENUTI

- lezione frontale in classe e/o in dad

MODALITA' DI VERIFICA

Verifica scritta con domande chiuse e aperte