

PROGETTAZIONE ANNUALE – CORPO, MOVIMENTO E SPORT
CLASSE PRIMA SECONDARIA di PRIMO GRADO

Competenze attese al termine della classe Prima Secondaria di PRIMO GRADO

L'alunno:

È in grado di sostenere sforzi che richiedano una minima resistenza

È in grado di praticare a livello base le discipline sportive trattate

Inizia ad imparare il funzionamento fisiologico del proprio corpo
 Conosce e rispetta le regole.

Obiettivi educativi

- Rafforzare il rispetto dell'altro e delle regole;
- presa di coscienza dei rischi e pericoli legati all'attività fisica;
- inizio di presa di coscienza del proprio corpo in quanto complesso biologico e corretti stili di vita;

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Settembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	Il salto in lungo. Corsa di velocità Passaggio dell'ostacolo Lancio della pallina	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi

UDA Nr. 1

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Ottobre/Novembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà a corpo libero Con piccoli attrezzi e con grandi attrezzi Lezioni frontali su schemi motori di base e movimenti di base	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi Test di coordinazione

UDA Nr. 2

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Dicembre/gennaio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza c) velocità	Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi	Circuiti di esercizi di forza con attività di forza e resistenza alla forza	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi

d) mobilità	<p>diversi e progressivamente crescenti.</p> <p>Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile.</p> <p>Sa compiere movimenti articolari più ampi.</p> <p>Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.</p>	<p>Esercitazioni legati alla mobilità articolare</p> <p>Lezioni frontali sulle capacità condizionali e sul loro sviluppo</p> <p>Esercitazioni base legate agli sport in oggetto</p> <p>attività di pattinaggio su ghiaccio</p>	test sulle capacità condizionali
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

UDA Nr. 3

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Febbraio/Marzo
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Avviamento alla pratica sportiva</p> <p>Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti.</p> <p>Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Conosce le regole dello sport praticato.</p> <p>Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso.</p> <p>Riesce a praticare lo sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo).</p> <p>Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e</p>	<p>Esercitazioni e progressioni didattiche legate ai fondamentali degli sport presi in esame:</p> <p>a) Pallamano</p> <p>b) Basket</p> <p>c) Rugby</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obbiettivi</p> <p>test scritto sulle capacità condizionali</p>

	collaborando con i compagni.		
--	------------------------------	--	--

UDA Nr. 4

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Aprile/Maggio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi</p> <p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e prestazioni.</p> <p>Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.</p>	<p>Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano.</p> <p>Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.</p> <p>Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie.</p> <p>Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione- benessere e realizzazione personale.</p>	<p>Continuano le esercitazioni sugli sport precedentemente presi in esame.</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sugli sport presi in esame</p>

Note: l'insegnamento delle discipline sportive previste continuerà durante tutto l'anno scolastico e non solo durante la singola UDA