

**PROGETTAZIONE ANNUALE – CORPO, MOVIMENTO E SPORT
CLASSE TERZA SECONDARIA**

Competenze attese al termine della Classe Terza Secondaria di PRIMO GRADO

L'alunno:

È in grado di sostenere sforzi che richiedano una discreta resistenza

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

È in grado di attuare strategie e tattiche di squadra e individuali Approfondisce il funzionamento fisiologico del proprio corpo Conosce, rispetta e fa rispettare le regole.

Obiettivi educativi

- Rafforzare la coscienza di sé e del controllo del proprio corpo;
- 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
<p>Revisione e consolidamento dello schema corporeo.</p> <p>Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.</p>	<p>Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.</p>	<p>Il salto in lungo. Corsa di velocità Passaggio dell'ostacolo Lancio della pallina</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p>

UDA Nr. 1

Disciplina	Corpo, movimento e sport
Periodo	Settembre – Prove d'Ingresso Ottobre/Novembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.	Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali Gestione delle diverse ritmicità con diversi attrezzi	Esercitazioni e percorsi a carattere coordinativo e legati alle capacità condizionali	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi test sulle capacità condizionali

UDA Nr. 2

Disciplina	Corpo, movimento e sport
Periodo	Dicembre/gennaio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza c) velocità d) mobilità	Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti. Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile.	Circuiti di esercizi di forza con attività di forza e resistenza alla forza Esercitazioni legati alla mobilità articolare Lezioni frontali sulle capacità	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi test sulle capacità condizionali test sugli sport in

	Sa compiere movimenti articolari più ampi.	condizionali e sul loro sviluppo	oggetto
	Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.	Esercitazioni base legate agli sport in oggetto	

UDA Nr. 3

Disciplina	Corpo, movimento e sport
Periodo	Febbraio/Marzo
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Avviamento alla pratica sportiva	Conosce le regole dello sport praticato.	Esercitazioni e progressioni didattiche legate ai fondamentali degli sport presi in esame:	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi
Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti.	Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso.	a) Atletica	test sulle capacità condizionali
Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.	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).	b) Pallavolo	test sugli sport in oggetto
	Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.	c) Basket	
		d) Pattinaggio su ghiaccio	

UDA Nr. 4

Disciplina	Corpo, movimento e sport
Periodo	Aprile/Maggio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi.</p> <p>Conoscere i cicli energetici che sovrintendono al funzionamento del corpo ed in particolare al lavoro muscolare.</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>lezioni sull'anatomia e basi di fisiologia dell'esercizio</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sull'anatomia e basi di fisiologia</p> <p>test sugli sport in oggetto</p>

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