

EDUCAZIONE FISICA
PROGRAMMAZIONE RIMODULATA PER LA DIDATTICA A DISTANZA
CLASSI TERZE

| | |
|---|--|
| COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: - competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare. | |
| FONTE DI LEGITTIMAZIONE: | <ul style="list-style-type: none"> - Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio, 18/12/2006 - Indicazioni Nazionali per il curricolo, 2012 - Raccomandazione del Consiglio dell'Unione Europea sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente, 22 maggio 2018 - Indicazioni nazionali e nuovi scenari, 2018 - Legislazione emanata durante l'emergenza COVID-19 |

| IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | | |
|--|--|---|
| CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE) | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | TRAGUARDI DELLE COMPETENZE |
| <p>Percorso di destrezza</p> <p>Percorso di coordinazione oculo-manuale e coordinazione dinamica-generale</p> <p>Basi teoriche e metodologiche dell'atletica leggera (corsa campestre e atletica su pista)</p> | <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> | <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> |
| IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO/ESPRESSIVA | | |
| CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE) | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | TRAGUARDI DELLE COMPETENZE |
| <p>La comunicazione non verbale</p> <p>L'importanza della comunicazione nei giochi di squadra</p> <p>Le regole e l'arbitraggio dei principali giochi sportivi</p> | <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> | <p>L'alunno 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 di rispetto delle regole.</p> |
| IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY | | |
| CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE) | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | TRAGUARDI DELLE COMPETENZE |
| <p>Basi teoriche e metodologiche dei giochi sportivi: tecniche e</p> | <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle</p> | <p>L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del</p> |

ISTITUTO COMPRENSIVO "MATTEO RICCI"
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

| <p>tattiche (pallavolo, basket, calcio a 5, pallanuoto e tennis tavolo)</p> <p>Basi teoriche e metodologiche dell'attività natatoria (gare individuali e staffette)</p> <p>Attività sportiva come valore etico</p> <p>Valore del confronto e della competizione (fair-play)</p> | <p>situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta</p> | <p>linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> |
|---|--|---|
| SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA | | |
| CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE) | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | TRAGUARDI DELLE COMPETENZE |
| <p>Basi teoriche e metodologiche dell'allenamento sportivo</p> <p>Conoscenza dei principi alimentari</p> <p>La sicurezza in palestra</p> <p>Le droghe e la dipendenza fisica e psichica</p> <p>Il doping: le sostanze dopanti ed i metodi illeciti</p> | <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> | <p>L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>L'alunno usa i mezzi tecnologici a disposizione per la DaD in modo proficuo e puntuale.</p> |