

ISTITUTO COMPRENSIVO “ KAROL WOJTYLA “
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CLASSE TERZA
PROGRAMMAZIONE A.S. 2023/2024

CLASSE 3°A

DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA

DOCENTE : CERRETANI CECILIA

TRAGUARDI DI APPRENDIMENTO

PERCORSI DIDATTICI MIRANTI A

- - Acquisizione della capacità di combinare movimenti degli arti inferiori e superiori.
- - Sviluppo della ritmicità nella esecuzione dei movimenti.
- - Acquisizione dei gesti sportivi relativi alla pratica della pallavolo, pallacanestro, calcetto, palla prigioniera.
- - Acquisizione di una corretta postura.
- - Sviluppo della capacità di concentrazione.
- - Adattamento del proprio equilibrio a varie situazioni dinamiche.
- - Sviluppo dell'orientamento.
- - Percezione della contemporaneità e della successione.
- - Acquisizione della capacità di anticipare un movimento.
- - Percezione delle distanze e delle traiettorie.
- - Esercizio della funzione di rappresentazione mentale di uno schema d'azione.
- - Acquisizione della capacità di posizionarsi correttamente in un gioco.
- Sviluppo della mobilità della colonna vertebrale.
- Sviluppo della mobilità coxo-femorale.
- - Incremento della muscolatura dorsale, addominale e degli arti.
- - Sviluppo della prontezza dei riflessi.
- - Acquisizione di un'adeguata capacità di scatto.
- - Mantenimento di un ritmo veloce di corsa.
- - Sviluppo della velocità di esecuzione.
- - Miglioramento della propria capacità respiratoria.
- - Acquisizione di corrette norme igieniche e alimentari.
- - Conoscenza degli effetti del movimento sui vari apparati corporei.
- - uso del linguaggio verbale come mezzo di comunicazione.
- - Acquisizione della capacità di autocontrollo.
- - Rispetto degli ambienti palestra e spogliatoio. • -Rispetto degli altri.

CONTENUTI

Percorsi, andature, circuiti, staffette, lanci, salto in alto e in lungo, ex. alla trave, ex. con la funicella, ex. con piccoli e grandi attrezzi, corsa a regime aerobico e anaerobico, giochi di gruppo, ex. di mobilità articolare, ex di potenziamento muscolare, corse ad ostacoli, giochi di organizzazione spazio-temporale, pratica di sport di squadra.

CONOSCENZE TEORICHE

Nozioni di igiene, doping, dipendenze, alimentazione e primo soccorso.

OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

- Saper eseguire palleggi, bagher in fase di gioco.
- Saper eseguire palleggi, bagher, battute e schiacciate in fase di gioco.
- Saper palleggiare con entrambi le mani ed eseguire un tiro a canestro in azione di gioco, anche

dopo un rimbalzo.

- Saper aggirare l'ostacolo controllando la palla e tirare a canestro.
- Saper arrestarsi in equilibrio dopo una fase di volo (es. dopo un salto volteggio alla cavallina).
- Saper posizionarsi in palestra, anche in rapporto ai compagni, in uno sport di squadra.
- saper anticipare una traiettoria e disporsi in relazione ad essa
- Riuscire ad eseguire da supini 30 elevazioni del busto, flettendo le gambe, sino a toccare le ginocchia.
- Riuscire da proni a sollevare il busto 15 volte.
- Riuscire a lanciare una palla medica di 3 kg oltre i 7 mt.
- Saper effettuare uno scatto di velocità in azione di gioco con cambi direzione.
- Saper correre per 15' consecutivi.
- Possedere conoscenze generali sulle grandi funzioni del corpo umano.
- Acquisire sane abitudini igieniche e alimentari.
- Saper arbitrare un gioco sportivo.
- Saper giocare senza vantarsi o al contrario scoraggiarsi.
- Saper collaborare con tutti i compagni
- Conoscere le regole e applicarle senza la guida del docente.