


Classe: Terza A Trimestre

U.d. a. n. 1

Materia: Educazione fisica

prof. M. Ausilia Rampinini

1	TITOLO- Le capacità coordinative	
2	COMPETENZE GENERALI DI RIFERIMENTO 1-Comunicazione nella madrelingua o lingua di istruzione: ha una padronanza della lingua italiana che gli consente di comprendere e produrre enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di raccontare le proprie esperienze e di <u>adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni</u> . 5-Imparare ad imparare: possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è capace di ricercare ed organizzare nuove informazioni. Si impegna in nuovi apprendimenti in modo autonomo 6-Competenze sociali e civiche: ha cura e rispetto di sé e degli altri come presupposto di uno stile di vita sano e corretto. E' consapevole della necessità del rispetto di una convivenza civile, pacifica e solidale. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri 7-Spirito di iniziativa: ha spirito di iniziativa ed è capace di produrre idee e progetti creativi. <u>Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti</u> 8-Consapevolezza ed espressione culturale: -riconosce ed apprezza le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco -si orienta nello spazio e nel tempo e interpreta i sistemi simbolici e culturali della società <u>-in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime e dimostra interesse per gli ambiti che gli sono più congeniali: motori, artistici e musicali</u>	
3	COMPETENZE SPECIFICHE DI RIFERIMENTO: La coordinazione volontaria globale. coordinazione associata (che richiede l'associazione di varie parti del corpo); coordinazione oculo-manuale (che richiede la coordinazione degli occhi con quella degli arti superiori); coordinazione dissociata (che richiede la dissociazione degli arti superiori da quelli inferiori)	
4	COMPITO DI REALTÀ/PRODOTTO	Coordinazione intesa come la funzione organizzatrice dell'azione corporea. L'individuo agendo nel mondo deve adattarsi alle infinite variabili che si manifestano nella continua relazione con se stessi, gli altri e gli oggetti di conseguenza deve adattarsi all'ambiente circostante. L'ampiezza, la ricchezza e la finezza del gesto hanno un ruolo migliorativo della funzione. Saper lavorare con responsabilità, costanza e determinazione, partecipando in maniera attiva e consapevole alle lezioni, riuscire ad eseguire i movimenti proposti in maniera corretta per apprendere e/o migliorare le capacità coordinative semplici e complesse aiuteranno l'individuo a destreggiarsi meglio nella vita quotidiana.
5	CONTENUTI	Percorso di destrezza(esecuzione di movimenti con attrezzi differenti) Tiro al bersaglio(con palle di diverse dimensioni,colpire bersagli differenti) Salti alla corda(utilizzo della corda per l'esecuzione di salti)
6	ABILITÀ	E' in grado di eseguire esercizi con piccoli e grandi attrezzi in un percorso organizzato. E' in grado di utilizzare palle di differenti dimensioni per colpire bersagli situati in palestra e riprendere la palla al volo. E' in grado di lanciare palle ai compagni e riprenderle al volo. E' in grado di colpire persone in movimento nel gioco di palla tra due fuochi. E' in grado di utilizzare la corda per eseguire diversi tipi di salti con entrambi gli arti inferiori che si muovono in maniera differente e con diversi orientamenti della corda, in sequenze personali.

	UNITÀ D'APPRENDIMENTO
	Anno scolastico 2019-2020

7	METODI, STRUMENTI, MATERIALI UTILIZZATI...	Lezioni in palestra con l'utilizzo di: spalliere, palloni da basket, palloni da pallavolo, volani, racchette, corde, materassi, tappetini, step, cerchi, fit-ball, palle di spugna		
8	TIPOLOGIA DI VERIFICA	Test pratici in palestra		
9	PARAMETRI DI VALUTAZIONE	Osservazione del lavoro svolto in palestra con particolare attenzione ai miglioramenti. Gestione del lavoro nei momenti di esecuzione autonoma Tempi di esecuzione		
10	TEMPI DELL'U.D.A.	Trimestre		
11	LA VALIDAZIONE DEI RISULTATI			
		2/3 raggiunti (sì-no)	non raggiunti n° allievi	N.C. n° allievi
	Conoscenze			
	Abilità			
	Competenza			
12 MODIFICHE, VARIAZIONI, SPECIFICAZIONI ... per favorire inclusione, apprendimento DSA e BES ...				
13 MODIFICHE/OSSERVAZIONI per la stesura dell'unità successiva o come revisione della stessa				
14. VALIDAZIONE DELL'U.d.A. IN DATA _____ FIRMA _____				


Classe: Terza A Trimestre

U.d.a. n. 2

Materia: Educazione Fisica

prof. M. Ausilia Rampinini

1	TITOLO- La capacità condizionale: la velocità.	
2	COMPETENZE GENERALI DI RIFERIMENTO 1-Comunicazione nella madrelingua o lingua di istruzione: ha una padronanza della lingua italiana che gli consente di comprendere e produrre enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di raccontare le proprie esperienze e di <u>adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.</u> 5-Imparare ad imparare: possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è capace di ricercare ed organizzare nuove informazioni. Si impegna in nuovi apprendimenti in modo autonomo 6-Competenze sociali e civiche: ha cura e rispetto di sé e degli altri come presupposto di uno stile di vita sano e corretto. E' consapevole della necessità del rispetto di una convivenza civile, pacifica e solidale. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri 7-Spirito di iniziativa: ha spirito di iniziativa ed è capace di produrre idee e progetti creativi. <u>Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti</u> 8-Consapevolezza ed espressione culturale: -riconosce ed apprezza le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco -si orienta nello spazio e nel tempo e interpreta i sistemi simbolici e culturali della società <u>-in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime e dimostra interesse per gli ambiti che gli sono più congeniali: motori, artistici e musicali</u>	
3	COMPETENZE SPECIFICHE DI RIFERIMENTO: La velocità (capacità di reagire ad uno stimolo)	
4	COMPITO DI REALTÀ/PRODOTTO	Velocità come specifica qualità muscolare. Il saper lavorare con responsabilità, partecipando in maniera attiva e consapevole alle lezioni è il fondamento per riconoscere quali sono i fattori che permettono ad una persona di realizzare un'azione veloce e poterla trasferire nella vita quotidiana.
5	CONTENUTI	Corse libere ad un segnale acustico arresti improvvisi. Corse lente ad un segnale acustico scatti veloci. Gioco il "tocco" Gioco palla-rilanciata
6	ABILITÀ	E' in grado di reagire prontamente a stimoli esterni (sonori, visivi, tattili) per passare rapidamente da una situazione statica ad una dinamica
7	METODI, STRUMENTI, MATERIALI UTILIZZATI...	Lezioni in palestra con l'utilizzo di cronometro. Cerchi, compagni, palle,rete
8	TIPOLOGIA DI VERIFICA	Test pratico di percorso veloce a navetta. (Andata e ritorno per quattro volte). Test pratico sul gioco di pall-rilanciata
9	PARAMETRI DI VALUTAZIONE	Tempo stabilito entro i 18 secondi. Recupero della palla lanciata, in diversi punti del campo, da un compagno

	UNITÀ D'APPRENDIMENTO
	Anno scolastico 2019-2020

10	TEMPI DELL'U.D.A.	Trimestre		
11	LA VALIDAZIONE DEI RISULTATI			
		2/3 raggiunti (sì-no)	non raggiunti n° allievi	N.C. n° allievi
	Conoscenze			
	Abilità			
	Competenza			
12 MODIFICHE, VARIAZIONI, SPECIFICAZIONI ... per favorire inclusione, apprendimento DSA e BES ...				
13 MODIFICHE/OSSERVAZIONI per la stesura dell'unità successiva o come revisione della stessa				
14. VALIDAZIONE DELL'U.d.A. IN DATA 23/09/2019 FIRMA _M.Ausilia Rampinini				