

## PROGETTAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 3<sup>A</sup>

OBBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	BIMESTRE
<b>A. IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO – PERCETTIVE</b>		
A1. Riconoscere, differenziare, memorizzare e rielaborare informazioni provenienti dagli organi di senso (percezioni visive, uditive, tattile e cinestesiche).	Utilizzo di giochi senso-percettivo nei quali si abbinano stimoli sensoriali a risposte (e adattamenti) motori.	I°
A2. Conoscere e differenziare lo stato muscolare di contrazione e rilassamento legato all'attività fisica.	Attività di percezione del tono muscolare utilizzando i recettori cinestesici e favorendo lo sviluppo della capacità coordinativa di differenziazione cinestesica (rimando all'indicatore B3).	I°-IV°
<b>B. LA MOTRICITA' DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		
B1. Consolidare la conoscenza e l'esecuzione degli schemi motori di base (SMB). Saperli coordinare e combinare tra loro e saperli eseguire in funzione di differenti parametri spaziali e temporali.	Si completa il percorso di sviluppo e consolidamento degli SMB del Camminare, Correre, Gattinare, Strisciare, Rotolare, Saltare, Arrampicare, Lanciare e Afferrare e Calciare. Si svolgono esercizi, percorsi, giochi e gare dove gli SMB vengono svolti accoppiati, combinati e trasformati tra loro, inserendo stimoli cognitivi e variando le coordinate spazio temporali.	I°, II°
B2. Consolidamento della dominanza e della lateralità rispetto agli altri.	Esercitazioni pratiche finalizzate al consolidamento della proprio dominanza e della lateralità rispetto agli altri.	I°

<p>B3. Rinforzo delle capacità coordinative (capacità di equilibrio, di ritmo, di orientamento spazio-temporale, di reazione, di combinazione, di trasformazione motoria e di differenziazione cinestesica).</p>	<p>Esercitazioni e attività ludiche sulla capacità di equilibrio (oltre allo statico e al dinamico si introduce quello di volo). Le sequenze ritmiche da riconoscere, interiorizzare, elaborare e riprodurre tramite il proprio corpo sono più articolate. Le proposte per il consolidamento della capacità di orientamento spazio-temporale hanno un grado di difficoltà maggiore e sono inerenti alla valutazione delle traiettorie e delle distanze, al senso del tempo e alla capacità di anticipazione. Esercizi di reazione motoria di tipo "complessa" a stimoli di diversa natura. Attività di accoppiamento e combinazione dei vari SMB affrontati. Esercitazioni sulla capacità di trasformazione motoria e di differenziazione cinestesica (rimando all'indicatore A2).</p>	<p>II°, III°</p>
<p><b>C. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA.</b></p> <p>C1. Utilizzare in forma originale e creativa il proprio corpo per esprimersi, comunicare stati d'animo e sentimenti anche nelle forme di drammatizzazione e danza.</p> <p>C2. Saper eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</p>	<p>Proposte finalizzate all'utilizzo personale del proprio corpo e del suo movimento per esprimere individualmente e collettivamente stati d'animo, emozioni, sentimenti e situazioni anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. Attività espressive non verbali e utilizzo di linguaggio mimico-gestuale.</p> <p>(Rimando all'indicatore B3: capacità coordinativa di ritmo). Possibilità di preparazione di coreografie, recite e musical per feste scolastiche.</p>	<p>II°</p> <p>I°-IV°</p>
<p><b>D. LO SPORT, IL GIOCO E IL FAIR PLAY</b></p> <p>D1. Conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi. Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p>	<p>Favorire all'interno delle varie occasioni di movimento, di gioco e di sport il valore della relazione con gli altri e l'importanza del rispetto delle regole. Sviluppare la consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p>	<p>I°-IV°</p>

D2. Conoscere e sperimentare i giochi della tradizione popolare.	Semplici giochi popolari	I°, II°, III°
D3. Proseguimento dell'attività di Minibasket come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza delle regole di base della disciplina e dei fondamentali. Sviluppo e rinforzo del fondamentale del palleggio e delle sue tipologie (palleggio normale, palleggio spinto e palleggio protetto) tramite esercizi e giochi. Apprendimento della corretta tecnica esecutiva del fondamentale del tiro. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.	III°
D4. Avviamento all'attività di Minivolley come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza delle regole di base della disciplina e dei fondamentali. Esercizi individuali e a coppie sul fondamentale del palleggio. Prime forme di gioco 1vs1 e 2vs2 utilizzando il palleggio sia tramite l'arresto-palleggio che tramite il palleggio diretto. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.	III°, IV°
D5. Avvicinamento ad altre realtà sportive come il Baseball e il Calcio.	Nell'idea di far vivere all'alunno una pluralità di esperienze sportive, si propongono attività di Calcio di base legate ai fondamentali di conduzione della palla, del passaggio e del tiro (gestualità podaliche fino motorie che richiamano lo SMB del calciare). Si propone anche il gioco "Palla Base" per avvicinare l'allievo alla disciplina del Baseball. Per entrambe le proposte c'è la possibilità di svolgere le attività all'aperto in caso di condizioni climatiche favorevoli.	IV°
<b>E. SICUREZZA, PREVENZIONE, BENESSERE E SALUTE</b>		
E1. Percepire e riconoscere "sensazioni di piacere e benessere" legate all'attività ludico-motoria. Adottare semplici comportamenti igienici per la salute e il benessere fisico durante e post attività fisica.	L'importanza dell'uso delle scarpe di ginnastica, dell'utilizzo di un abbigliamento idoneo all'attività motoria. Il valore dell'idratazione e dell'igiene personale al termine dell'attività fisica.	I°-IV°
E2. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	Esecuzione di corrette modalità per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti.	I°-IV°

Interdisciplinarietà:

ITALIANO: Lettura e comprensione di un racconto e saperlo rappresentare con il proprio corpo (AREA C); Ricostruire verbalmente le fasi di un'esperienza emozionale legata al proprio vissuto corporeo.

MATEMATICA: Utilizzo dei numeri come indicatori per attività e giochi; forme di punteggio diverso nelle attività ludiche (AREA A, B e D).

GEOGRAFIA: Attività sulla dominanza e sulla lateralità. Proposte sulla capacità di orientamento spazio temporale (AREA B).

SCIENZE: Attività finalizzate all'identificazione, differenziazione memorizzazione, elaborazione e verbalizzazione di differenti percezioni sensoriali. (Vista, Udito, Tatto) (AREA A).

MUSICA: Saper riconoscere, interiorizzare e elaborare alcune sequenze ritmiche e saperle riprodurre tramite il proprio corpo o con attrezzi. (AREA B); Attività di espressioni corporee su brani musicali (AREA C).

TECNOLOGIA: Attività di coding in chiave motoria (AREA B).

TABELLA DI MARCIA CLASSE TERZA

I° QUADRIMESTRE				II° QUADRIMESTRE			
I° BIMESTRE		II° BIMESTRE		III° BIMESTRE		IV° BIMESTRE	
AREA B (B1)	AREA B (B1)	AREA B (B3)	AREA C (C1)	AREA B (B3)	AREA D (D3)	AREA D (D4)	AREA D (D5)
Completare lo sviluppo e il consolidamento degli <b>schemi motori di base (SMB)</b> . Saperli svolgere accoppiati, combinati e trasformati tra loro, con stimoli cognitivi e con variazioni di parametri spazio temporali.	Consolidamento della dominanza e della <b>lateralità</b> rispetto agli altri.	Rinforzo delle <b>capacità coordinative</b> (capacità di equilibrio, di ritmo, di orientamento spazio-temporale, di reazione, di combinazione, di trasformazione motoria e di differenziazione cinestesica).	Utilizzare in forma originale e creativa il proprio corpo per esprimersi, comunicare stati d'animo e sentimenti anche nelle forme di drammatizzazione e danza.	Rinforzo delle <b>capacità coordinative</b> (capacità di equilibrio, di ritmo, di orientamento spazio-temporale, di reazione, di combinazione, di trasformazione motoria e di differenziazione cinestesica).	Proseguimento dell'attività di <b>Minibasket</b> .	Avviamento all'attività di <b>Minivolley</b> .	Avvicinamento ad altre realtà sportive come il <b>Baseball</b> e il <b>Calcio</b> .

**AREE A1- A2 - C2 - D1 - D2 - E1 - E2**

## **METODOLOGIA**

Ogni lezione di Educazione fisica in classe terza viene generalmente suddivisa in 4 parti:

1. Fase di presentazione dell'attività seguita da un gioco di avviamento motorio (preso anche dalla tradizione popolare) inerente alle tematiche della lezione;
2. Fase centrale nella quale vengono proposte esercitazioni e attività ludiche in riferimento agli obiettivi prefissati;
3. Fase finale dove viene proposto un gioco di chiusura che tende a essere la naturale evoluzione e conclusione delle proposte svolte nella parte centrale;
4. Fase di ritorno graduale alla normalità funzionale, all'igiene personale e alla verbalizzazione delle attività.

## **MATERIALI, ATTREZZI**

Gli interventi prevedono l'utilizzo di differenti tipologie di materiale: cerchi, palle di diverse dimensioni e consistenze, corde, coni, cinesini, pettorine, nastri, materassi, spalliere, bastoni, mattoncini, trave ecc.

L'attività di Educazione fisica viene svolta in ogni plesso scolastico negli spazi a disposizione: palestra, salone, piccolo atrio. In casi di condizioni climatiche favorevoli è possibile (se ci sono spazi idonei) far svolgere alcune attività all'aperto.

## **VERIFICHE**

Valutazione di tipo pratico tramite l'osservazione diretta delle attività, dei giochi e delle gare proposte oltre al comportamento, il rispetto, e l'attenzione e partecipazione dell'allievo. Ogni lezione costituisce nella sua interezza una modalità di valutazione del singolo alunno.