Scuola Secondaria di Primo Grado “Cocchia-Dalla Chiesa” Av – a.sc. 2023 – 2024

|  |  |
| --- | --- |
| **I** **Quadrimestre**: ED.FISICA  U.D.A. Ingresso  Periodo: Settembre  **UNITA’ Di RACCORDO**  TITOLO: “io cittadino consapevole: faccio la mia parte” | |
| **DATI**  **IDENTIFICATIVI** | **Anno scolastico** 2023 / 2024  **Istituto comprensivo** “*Cocchia-Dalla Chiesa”* AV  **Destinatari:** Classe3^ sez. E - D  **DOCENTE**: RITA PAGLIALONGA |

|  |  |
| --- | --- |
| DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA | |
| **Ambito: *Costruzione e realizzazione del sé***  **Competenze di Cittadinanza**   * Ricavare e selezionare informazioni da una pluralità di fonti. * Progettare per effettuare valutazioni rispetto alle informazioni, ai compiti, al proprio lavoro, al contesto. * Intervenire in modo pertinente e costruttivo. * Saper riconoscere eventuali errori e controllare ed esprimere le proprie emozioni. * Consapevolezza dei propri diritti e dell’importanza dell’impegno personale, sviluppare consapevolmente atteggiamenti positivi verso sé e gli altri. | **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**   * Agire con responsabilità nei confronti di ogni diversità * Lo sport libero dai vincoli e dall'interesse economico e dalle strumentalizzazioni politiche * Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. * Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. * Agire sulla base di idee e opportunità e di trasformarle in valore per gli altri. |
| **Conoscenze:**   * Riconoscere l'importanza di un atteggiamento collaborativo * Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. * 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. * Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l’altrui sicurezza. * Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. * Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). * L’apparato cardiocircolatorio * L’educazione alimentare, i nutrienti * L’apparato digerente * La corretta postura e i vizi di * Teoria e tecnica della palla mano * Teoria e tecnica della ginnastica * Teoria e tecnica della pallacanestro   **Abilità:**   * Corretti rapporti interpersonali, comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo |
| * **2. CONTENUTI /**  **ATTIVITA’** | * Giochi individuali e a gruppi * Esercitazioni libere, guidate, con attrezzi * Rielaborazioni di giochi |
| **3. STRATEGIE**  **DIDATTICHE** | * Impiegare in modo sano e gratificante le proprie energie fisiche con attività motivanti * Favorire l'iniziativa individuale, finalizzata alla riuscita dell'attività collettiva * Stimolare la motivazione ed il desiderio di migliorare |
| **4. VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI** relativi alle  conoscenze ed abilità | * Controllo delle capacità coordinative in situazioni semplici e complesse * Rilevamento delle abilità tecniche acquisite sia nei giochi di squadra che negli esercizi individuali, rilevati attraverso test motori specifici atti a verificare il pieno possesso della motricità, rispetto ai parametri iniziali |

IL DOCENTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_