

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – CLASSI PRIME

## 1-IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

### U.D.A. 1: ABILITA' MOTORIE E PICCOLI ATTREZZI. VARIANTI ESECUTIVE SPAZIO TEMPORALI.

PERIODO: SETTEMBRE-OTTOBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoprire e distinguere l'uso specifico degli attrezzi.</li> <li>- Distinguere le regole riferite alle attività praticate.</li> <li>- Eseguire le abilità motorie di base e le interazioni con i piccoli attrezzi.</li> </ul>	Percorsi, circuiti, giochi, staffette.	Differenziazione cinestesica. Rapidità di movimento. Capacità di controllo motorio.	Suolo, palla, cerchi. L' interazione tra il metodo problem-solving e analitico globale solleciterà l'allievo a scomporre e ricomporre i movimenti, ragionando sulle modalità esecutive secondo le consegne dell'insegnante.	Allievi divisi in sottogruppi e in un circuito eseguono alcune abilità già proposte durante le lezioni.

### U.D.A. 2: GIOCHI DI GRUPPO E ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

PERIODO: OTTOBRE- NOVEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confrontare ed applicare regole differenti.</li> <li>- Anticipare l'andamento ed il risultato di un'azione.</li> <li>- Eseguire e variare le abilità motorie nel breve tempo possibile.</li> </ul>	Giochi individuali con la palla propedeutici ai giochi di squadra. Percorsi, circuiti, giochi, staffette senza contatto.	Capacità di forza rapida. Rapidità di movimento. Combinazione motoria. Equilibrio dinamico.	Metodo problem-solving e analitico globale. Suolo, palla, cerchi, bacchette, ostacoli... Compiti motori che sollecitano rapporti differenti e variabili tra il proprio corpo e l'attrezzo, il compagno, l'ambiente, staticamente e dinamicamente. Avviamento ai giochi di squadra. Situazioni adeguate a favorire l'apprendimento cooperativo e le abilità sociali (partecipazione, collaborazione...)	Eseguire un gioco di gruppo. Valutazione con descrittori. Valutazione dei comportamenti cooperativi.

## 2- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA

### U.D.A. 3: LA MOTRICITA' ESPRESSIVA

PERIODO: NOVEMBRE- DICEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoprire le regole della comunicazione gestuale- motoria.</li> <li>- Rappresentare e rielaborare l'esperienza corporeo- motoria vissuta.</li> <li>- Esprimere emozioni, atteggiamenti, relazioni interpersonali mediante il corpo.</li> <li>- Produrre una gestualità inusuale e creativa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Percezione e scoperta dei propri gesti espressivi</li> <li>2) Elaborazione della comunicazione</li> <li>3) Rappresentazione e rielaborazione</li> </ol>	<p>Combinazione motoria. Fantasia motoria. Differenziazione cinestesica.</p>	<p>Metodo problem-solving e analitico globale. Ambiente circostante Esprimere la sequenza di una storia (drammatizzazione); sviluppare un'esperienza con gesti, movimenti, posture (animazione); esprimere emozioni. Interpretazione simbolica di emozioni e atteggiamenti mediante la gestualità, giochi di imitazione, rappresentazione ed espressione corporea.</p>	<p>Con indicatori e descrittori che evidenziano il rapporto corpo- spazio, la gestione della realtà virtuale, la creatività dell'espressione- comunicazione gestuale e motoria.</p>

### U.D.A. 4: LA COORDINAZIONE MOTORIA

PERIODO: GENNAIO-FEBBRAIO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguere ed applicare le regole riferite alle proposte operative.</li> <li>- Combinare le abilità motorie.</li> <li>- Eseguire le abilità motorie adeguando forza e velocità di esecuzione.</li> <li>- Produrre una gestualità inusuale e creativa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Esercizi individuali di combinazione variabili degli schemi motori posturali.</li> <li>2) Esecuzione di percorsi misti con differenti compiti motori acquisiti e da rielaborare creativamente.</li> <li>3) Attività in circuito.</li> </ol>	<p>Differenziazione cinestesica. Rapidità. Adattamento e trasformazione motoria.</p>	<p>Metodo problem-solving e analitico globale. Suolo, piccoli attrezzi, tappeti, attrezzi ginnastica ritmica e artistica. Percorsi ginnastici con specifiche interazioni delle abilità motorie di base.</p>	<p>Con indicatori e descrittori dei vari compiti motori proposti.</p>

### 3- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

#### U.D.A. 5: AVVIAMENTO AGLI SPORT DI SQUADRA

PERIODO: MARZO-APRILE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Analizzare le caratteristiche e le finalità dei giochi sportivi.</li><li>- Ricordare e distinguere le regole proprie dei giochi sportivi.</li><li>- Acquisire le abilità proprie dei giochi sportivi.</li><li>- Eseguire i compiti motori variando l'intensità della forza rapida e rapidità.</li></ul>	Compiti motori individuali sui fondamentali con la palla e con l'uso della rete. Circuiti.	Forza rapida. Rapidità. Orientamento spazio-temporale. Equilibrio dinamico. Differenziazione cinestesica.	Metodo problem-solving e analitico globale.	Prove in situazioni di gioco.

#### U.D.A. 6: AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA

PERIODO: MAGGIO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Scoprire e distinguere le specialità dell'atletica leggera.</li><li>- Acquisire le abilità del salto in alto, in lungo e del lancio.</li><li>- Eseguire le abilità del correre, saltare, lanciare variando l'intensità della forza rapida e rapidità.</li></ul>	Esercizi individuali di salto e di lancio. Giochi individuali. Circuiti.	Forza rapida. Rapidità. Ritmo. Orientamento spazio-temporale.	Metodo problem-solving e analitico globale. Proposte operative multilaterali.	Prove di salto in lungo da fermo e lancio frontale della palla medica. Con utilizzo di descrittori.

#### 4- SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

##### U.D.A. 7: CONOSCENZA DELL'APPARATO LOCOMOTORE E BENEFICI DI UNO STILE DI VITA ATTIVO

PERIODO: MAGGIO-GIUGNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere i sistemi del corpo umano collegati all'attività motoria.</li><li>- Conoscere e distinguere i parametri antropometrici e le variazioni.</li><li>- Storia dell'educazione fisica.</li><li>- Storia dello sport</li><li>- Concetto di salute</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Conoscere muscoli e articolazioni. Come avviene il movimento.</li><li>2) Parametri antropometrici: altezza, peso, I.M.C.e relazioni con uno stile di vita attivo (alimentazione e tipologia di sport).</li><li>3) Attività sportiva e salute</li><li>4) Dismorfismi e paramorfismi della colonna vertebrale.</li><li>5) Storia del movimento nell'uomo</li></ol>	Possiede organiche conoscenze disciplinari individuandone le differenze e applicandole su sollecitazione dell'insegnante.	Metodo problem-solving e analitico globale. Ricerche, libro, spiegazioni, videoi. Approfondimenti teorici su uno stile di vita adeguato. Osservazioni di gruppo di vari stili di vita e dei vari parametri antropometrici.	Interrogazioni, verifiche scritte, test.

## CLASSE SECONDA

### 1- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

#### U.D.A. 1: CONSOLIDAMENTO DELLE ABILITA' MOTORIE: I CIRCUITI

PERIODO: SETTEMBRE-OTTOBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguere gli obiettivi delle attività motorie proposte.</li> <li>- Eseguire combinazioni motorie delle abilità secondo varianti esecutive.</li> </ul>	Circuiti proposti secondo il metodo della durata e metodo ad intervalli.	Orientamento spazio temporale. Forza rapida. Rapidità.	Stile di insegnamento per compiti. Si alterna la centralità della relazione insegnante- allievo. Cerchi, palle, fune, clavette o coni.	Indicatori (prove) e definizione di criteri qualitativi e quantitativi (numero di errori).

#### U.D.A. 2: EQUILIBRIO

PERIODO: OTTOBRE- NOVEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
----------------------------	-----------	--	--------------------------------	--

- Eseguire movimenti e posture differenti per conservare l'equilibrio in situazioni statico-dinamiche e con l'uso di attrezzi.	Compiti motori individuali e con l'uso di attrezzi. 1) Equilibri o statico (giri, appoggi). 2) Equilibrio statico-dinamico (speedlader trave di equilibrio). 3) Equilibrio dinamico/in volo(cavallina, salti).	Orientamento spazio-temporale. Differenziazione cinestesica.	Metodo per compiti e problem-solving. Appoggi, panche, asse di equilibrio, tappeti....	Test il "Fenicottero" (eurofit)
--	---	---	---	---------------------------------

## 2- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA

### U.D.A. 3: MOTRICITA', COMUNICAZIONE ED ESPRESSIONE

PERIODO: NOVEMBRE- DICEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Progettare una comunicazione non verbale.</li><li>- Utilizzare il linguaggio del corpo, gestuale e posturale, per esprimere e comunicare idee, relazioni, emozioni.</li></ul>	<p>Espressione e comunicazione gestuale- motoria individuale e collettiva su differenti temi liberamente progettati e proposti.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Gestii, movimenti, posture (codice analogico).</li><li>2) Stati d'animo, sentimenti, atteggiamenti.</li><li>3) Gestione della realtà virtuale.</li></ol>	<p>Orientamento spazio temporale.</p> <p>Differenziazione cinestesica.</p> <p>Controllo motorio.</p>	<p>Metodo problem-solving e analitico globale.</p> <p>Esprimere la sequenza di una storia (drammatizzazione); sviluppare un'esperienza con gesti, movimenti, posture (animazione); esprimere emozioni.</p> <p>Interpretazione simbolica di emozioni e atteggiamenti mediante la gestualità, giochi di imitazione, rappresentazione ed espressione corporea.</p> <p>Ambiente circostante.</p>	<p>Rilevare modalità espressivo comunicative dell'allievo in forma originale e creativa.</p>

**U.D.A. 4: SPORT DI SQUADRA**

PERIODO: GENNAIO-FEBBRAIO- MARZO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoprire le soluzioni ai problemi di gioco.</li> <li>- Applicare le regole.</li> <li>- Passare la palla in diverse modalità.</li> </ul>	Compiti Individuali- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro a canestro. Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, muro-alzate. Pallamano: fondamentali individuali. Hockey: fondamentali individuali. Calcio a 5. Fondamentali individuali.	Forza rapida. Rapidità. Orientamento spazio-temporale. Differenziazione cinestesica. Equilibrio dinamico.	Insegnamento per situazioni proposto mediante stili educativi divergente e di valutazione reciproca sollecitando un apprendimento creativo. Palloni e attrezzi delle varie discipline.	Prove in situazioni di gioco.

**U.D.A. 5: ATLETICA LEGGERA**

PERIODO: APRILE- MAGGIO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA(in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguere le diverse modalità organizzative di corse, salti, lanci.</li> <li>- Saper saltare in lungo: rincorsa, stacco, volo, atterraggio.</li> <li>- Saper saltare in alto.</li> <li>- Saper adattare e modificare la propria velocità di corsa veloce e con ostacoli.</li> <li>- Eseguire le fasi di un lancio della palla medica e del peso e del vortex.</li> </ul>	<p>Compiti Individuali</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apprendimento rincorsa, stacco, atterraggio.</li> <li>2) Staffetta senza contatto.</li> <li>3) Salto in lungo, alto, passaggio degli ostacoli.</li> <li>4) Lanci.</li> </ol>	<p>Forza rapida.  Rapidità.  Orientamento spazio-temporale.  Ritmo.  Equilibrio dinamico.</p>	<p>Ripetizione dei compiti dopo un suggerimento o correzione al fine di ridurre il feedback esterno e progredire nell'apprendimento.  Over, materassoni, panche, pallamedica, peso.</p>	<p>Prova organizzata in percorso contenente le attività didattiche.</p>
---	---	---	---	---



### 3- SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

#### U.D.A. 6: APPROFONDIMENTI TEORICI SULLA SALUTE E SULLO SPORT

PERIODO: MAGGIO- GIUGNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Le capacità motorie</li><li>- Conoscere i danni da fumo.</li><li>- Conoscere i danni da alcool.</li><li>- Conoscere le droghe e i suoi danni.</li><li>- Conoscere e applicare elementi di primo soccorso.</li><li>- Conoscere e distinguere i vari disturbi alimentari.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Vivere una vita senza dipendenze.</li><li>2) Saper aiutare quando occorre.</li><li>3) Vivere correttamente il proprio corpo.</li></ol>	Possiede organiche conoscenze disciplinari individuandone le differenze e applicandole su sollecitazione dell'insegnante.	Spiegazioni e presentazioni. Libri, ricerche.	Interrogazioni, verifiche scritte, online e test.

## CLASSE TERZA

### 1- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

#### U.D.A. 1: LA COORDINAZIONE MOTORIA

PERIODO: SETTEMBRE-OTTOBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Distinguere gli obiettivi dei compiti motori.</li><li>- Distinguere le modalità organizzative delle attività motorie.</li><li>- Eseguire le abilità motorie secondo varianti spaziali e temporali con l'uso di piccoli attrezzi.</li></ul>	<p>Compiti individuali organizzati in percorsi e circuiti sulle abilità motorie.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Combinazione motoria.</li><li>2) Orientamento spazio temporale.</li><li>3) Differenziazione spazio temporale.</li><li>4) Differenziazione dinamica.</li></ol>	<p>Orientamento spazio temporale.</p> <p>Differenziazione cinestesica.</p> <p>Combinazione motoria.</p> <p>Scoperta e consapevolezza della propria corporeità.</p>	<p>Variare e adattare alle reali competenze motorie per consentire a ciascuno di controllare e regolare il proprio grado di apprendimento.</p> <p>Cerchi, palle, fune, clavette o coni, fune, tappeti, ostacoli.</p>	<p>Prove criteriali attribuendo differenti livelli esecutivi e determinando la percentuale di esecuzioni corrette.</p>

#### U.D.A. 2: I GIOCHI DI GRUPPO

PERIODO: OTTOBRE- NOVEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Progettare un gioco di gruppo.</li><li>- Saper anticipare l'andamento ed il risultato di un'azione.</li><li>- Saper variare le abilità motorie nel più breve tempo possibile.</li></ul>	<p>Giochi individuali propedeutici ai giochi di squadra.</p> <p>Giochi tradizionali popolari - di regole.</p>	<p>Orientamento spazio temporale.</p> <p>Rapidità ciclica e aciclica.</p> <p>Forza rapida.</p> <p>Equilibrio dinamico.</p> <p>Consapevolezza delle proprie potenzialità.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Attività di gruppo in cui ciascuno sia indotto a scegliere e adattare le abilità motorie, prevedendo possibili soluzioni di un compito per la riuscita di un progetto comune.</li><li>2) Situazioni adeguate a favorire l'apprendimento cooperativo.</li></ol>	<p>Organizzazione di situazioni di gioco e valutazione varianti esecutive e comportamenti cooperativi.</p>

### U.D.A. 3: LE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI

PERIODO: NOVEMBRE- DICEMBRE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<p>- Distinguere e classificare le funzionimotorie che condizionano l'esecuzione delle attività motorie.</p> <p>- Eseguire le abilità motorie secondo le varianti esecutive adattando intensità- durata-ampiezza articolare.</p>	<p>1) Compiti di reazione motoria a stimoli visivi, acustici, tattili.</p> <p>2) Salti in elevazione/estensione.</p> <p>3) Lanci da varie posizioni.</p> <p>4) Compiti dove è richiesta un'ampia escursione articolare.</p> <p>5) Corse con variazioni di durata e di ritmo.</p> <p>6) Compiti di reazione motoria individuali e a coppia.</p> <p>7) Circuiti, staffette senza contatto, percorsi, giochi di durata e complessità variabile.</p>	<p>Orientamento spazio temporale.</p> <p>Differenziazione cinestesica.</p> <p>Forza rapida.</p> <p>Consapevolezza delle proprie potenzialità.</p>	<p>Ripetizione dei compiti dopo un suggerimento o correzione al fine di ridurre il feedback esterno e progredire nell'apprendimento.</p> <p>Palla medica, palle, tappeti, bacchette.</p>	<p>Test motori: salto in lungo da fermo e lancio frontale della palla medica.</p>

## 2- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA

### U.D.A. 4: MOTRICITA' ESPRESSIVA E INTERCULTURA

PERIODO: GENNAIO- FEBBRAIO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Scoprire i significati della gestualità, della motricità e delle sequenze di espressioni simboliche.</li><li>- Rappresentare i motivi delle tradizioni popolari attraverso la comunicazione corporeo- motoria.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Educare a valorizzare le diversità come ricchezza attraverso la danza e la drammatizzazione.</li><li>2) Evoluzioni secondo ritmi proposti e differenti modalità di raggruppamenti.</li><li>3) Identificazione di personaggi danza popolare e drammatizzazione. Attività a coppie e in gruppo con l'ausilio di strutture ritmiche differenti.</li></ol>	<p>Orientamento spazio temporale. Fantasia motoria. Ritmo. Controllo motorio. Consapevolezza del linguaggio corporeo motorio.</p>	<p>Metodo problem-solving e analitico globale. Musica, ambiente circostante.</p>	<p>Osservare, descrivere, registrare condotte motorie significative e processi cognitivi, emotivo-affettivi attivati.</p>

## 3- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

### U.D.A. 5: I GIOCHI DI SQUADRA

PERIODO: MARZO- APRILE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere e utilizzare abilità tattiche di attacco e difesa.</li><li>- Applicare e confrontare dei giochi sportivi.</li><li>- Eseguire le abilità secondo varianti spaziali, temporali, quali-quantitative.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Situazioni tattiche individuali del gioco nei giochi sportivi.</li><li>2) Abilità fondamentali.</li></ol>	<p>Orientamento spazio temporale. Forza rapida. Rapidità di azione. Controllo motorio. Equilibrio dinamico. Consapevolezza di una cultura motoria.</p>	<p>Compiti in gruppo di percezione e analisi situazione di gioco, soluzione mentale del compito tattico, soluzione motoria del compito. Campi da pallavolo e pallacanestro con relativi palloni.</p>	<p>Osservazione sistematica e integrata nella didattica mediante situazioni con la palla.</p>

**U.D.A. 6: CORRERE- SALTARE- LANCIARE**

PERIODO: APRILE- MAGGIO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA (in termini di capacità)	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confrontare e valutare compiti motori differenti.</li> <li>- Applicare le regole dell'atletica leggera.</li> <li>- Eseguire le abilità di corsa- salto- lancio secondo varianti esecutive.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Corse secondo varie intensità.</li> <li>2) Corse ad ostacoli.</li> <li>3) Salti da fermi e con rincorsa, in lungo e in alto.</li> <li>4) Lanci.</li> </ol> Compiti motori individuali.	Orientamento spazio temporale. Differenziazione dinamica. Forza rapida. Rapidità. Equilibrio dinamico. Ritmo. Consapevolezza delle proprie potenzialità.	Attività organizzate per moduli relativi ad un gruppo di specialità. Palla medica, materassi, palle, bacchette, over.	Osservazione sistematica di criteri qualitativi predefiniti, differenziati per livelli.

**4- SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA****U.D.A. 7: APPROFONDIMENTI TEORICI SULLA SALUTE**

PERIODO: MAGGIO-GIUGNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	COMPETENZE IN USCITA	METODOLOGIA, MEZZI E STRUMENTI	MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza di un sano stile di vita.</li> <li>- Applicare le regole di un sano stile di vita.</li> <li>- Distinguere il concetto di prevenzione, patologia, benessere.</li> <li>- Conoscere le varie attività sportive.</li> <li>- Conoscere la teoria dell'allenamento.</li> </ul>	Conoscenza di un sano stile di vita. Corretta cultura motoria e sportiva. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Malattie a trasmissione sessuale</li> <li>2) Vari tipi di sport - Le Olimpiadi</li> <li>3) Attività all'aperto e in acqua</li> <li>4) Il doping nello sport.</li> <li>5) L'allenamento.</li> <li>6) Sport e disabilità</li> </ol>	Riconosce il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere. Distingue gli effetti nocivi del doping. Adotta comportamenti preventivi per evitare l'insorgere di patologie. Norme di sicurezza nelle attività sportive.	Spiegazioni e osservazioni pratiche. Libri, ricerche, video.	Interrogazioni, verifiche scritte, online, test.