

Prima parte	Discipline	Traguardi*	Obiettivi di apprendimento*	<p align="center"><b>Mapa delle Attività e dei contenuti</b> (indicazioni nodali)</p>	<p align="center"><b>Titolo dell'U.A.</b> <b>U. A.</b> <b>Adattamenti tecnici e morfofunzionali</b> <b>Ed.Fisica</b> <b>3E</b></p>
<p align="center"><b>Obiettivi di apprendimento previsti</b></p>		A	2		
		C	5		
		D	8		
	Ed. Fisica	E	12		
			13		
			14		
			15		
			16		
<p align="center"><b>Personalizzazioni</b> (eventuali)</p>	Discipline	Traguardi*	Obiettivi di apprendimento*	<p align="center"><b>Esplicitati analiticamente in rapporto al singolo e/o al gruppo</b></p>	
				<p>Per gli alunni con PEI fa fede quanto concordato e definito nel rispettivo Piano educativo Individualizzato ed in accordo con le insegnanti di sostegno. Per gli alunni con PDP fa fede quanto definito nei rispettivi Piani Didattici Personalizzati .</p>	
	<p align="center"><b>COMPITO UNITARIO**</b></p>			<p>Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, dei propri limiti, delle proprie possibilità e di uno stato ottimale di salute attraverso la realizzazione di circuiti, giochi motori, test motori ed approfondimenti sulla disciplina per l'implementazione del personale quaderno di ed. fisica.</p>	
<p align="center"><b>Metodologia</b></p>	<p>L'attività didattica procederà attraverso l'opportuno ed equilibrato uso dei seguenti metodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning by doing</li> <li>• Lezione dialogata</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperative learning</li> <li>• Osservazione diretta e sistematica</li> <li>• Metodo induttivo</li> </ul> <p>Percorsi autonomi di approfondimento</p>
<b>Verifiche</b>	<p>L'indagine valutativa sarà pertanto indirizzata sulle capacità acquisite . sull'aspetto educativo, sull'aspetto coordinativo e condizionale e sull'aspetto conoscitivo della materia attraverso :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifiche scritte (produzioni sul quaderno di educazione fisica)</li> <li>• Verifiche su attività pratiche e test motori</li> <li>• Approfondimenti personali sulla piattaforma “google classroom”</li> </ul> <p>L'osservazione sistematica rappresenterà il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte . La valutazione in itinere si soffermerà sui progressi individuali di ciascun allievo in rapporto ai livelli personali di partenza, all'impegno profuso, al contributo offerto alla vita di classe, al grado di maturità globale.</p>
<b>Risorse da utilizzare</b>	<p>Saranno tutte quelle in dotazione alla scuola codificata e non :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libro di testo in adozione</li> <li>• Mappe concettuali</li> <li>• Palestre ed attrezzature sportive in dotazione della scuola</li> <li>• Video specifici della disciplina</li> <li>• “Google classroom”</li> </ul>
<b>Tempi</b>	Da Settembre a Gennaio e trasversale per tutto l'anno
<b>Obiettivi di apprendimento contestualizzati</b>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</b>  <b>2</b> Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:</b>  <b>5</b> Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale.  <b>8</b> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste in forma originale e creativa</p> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</b>  <b>12</b> 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.  <b>13</b> 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.  <b>14</b> Saper disporre ed utilizzare gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.  <b>15</b> Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.  <b>16</b> Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica</p>

	<p>riconoscendone i benefici.</p> <p><b>Traguardi di competenza:</b></p> <p><b>A</b> L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p> <p><b>C</b> Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori del fair play come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p><b>D</b> Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p><b>E</b> Rispetta criteri base di sicurezza per se' e per gli altri</p>	
<p><b>Competenze-chiave europee di riferimento</b></p>	<p>1 Comunicazione nella madrelingua</p> <p>2 Comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3 Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia</p> <p>4 Competenza digitale</p> <p>X 5 Imparare a imparare</p> <p>X 6 Competenze sociali e civiche</p> <p>X 7 Spirito di iniziativa e imprenditorialità</p> <p>8 Consapevolezza ed espressione culturale</p>	
<p><b>Note</b></p>	<p>* Con riferimento all'elenco dei Traguardi per lo sviluppo delle competenze e degli OO. AA. (come da Indicazioni Nazionali e PTOF) e a quello degli <b>OO. AA. contestualizzati</b>. / ** Con riferimento alle competenze-chiave europee.</p>	
<p>Seconda parte</p>	<p><b>Titolo dell'U. A. : adattamenti tecnici e morfofunzionali</b></p>	<p><b>N. 1</b></p>

<p><b>Diario di bordo</b></p> <p>- <i>interventi specifici attuati</i>  - <i>strategie metodologiche adottate</i>  - <i>difficoltà incontrate</i>  - <i>eventi sopravvenuti</i>  - <i>verifiche operate</i>  - <i>ecc.</i></p>	<p>Attività oggetto di osservazione e verifica :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività a corpo libero,</li> <li>• attività con piccoli attrezzi ( funicella)</li> <li>• percorsi di coordinazione e velocità</li> <li>• lavoro a corpo libero, individuali di tonificazione muscolare</li> <li>• approfondimenti sulla prevenzione dei rischi e attuazione della sicurezza <ul style="list-style-type: none"> <li>• approfondimenti sui principi metodologici generali di allenamento e degli effetti del movimento sul corpo</li> <li>• approfondimenti sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio</li> <li>• il doping</li> </ul> </li> <li>• andature sul posto, di passo e in corsa</li> <li>• test motori</li> </ul> <p>Per <b>Educazione Civica</b> in riferimento all'<b>Unità di Apprendimento Interdisciplinare</b>, la cui mappa concettuale viene di seguito allegata a questa UdA, i contenuti di riflessione ed approfondimento hanno riguardato il doping nello sport e l'uso delle sostanze dopanti .Gli alunni hanno riflettuto sul significato del doping , sugli effetti dannosi delle sostanze dopanti sull'organismo, a fronte degli effetti , e sul significato del valore da attribuire all'impegno personale.</p> <p>Gli alunni sono stati oggetto di una vigile attenzione. L'analisi della situazione di partenza , ha dato la possibilità di mettere in evidenza i prerequisiti di ogni studente e cioè le caratteristiche, i comportamenti, le capacità e le abilità di ognuno. Si è cercato di migliorare la percezione del proprio sé e di promuovere e potenziare le capacità e le conoscenze individuali ritenute importanti ai fini di uno sviluppo armonico della persona ; di promuovere la salute come stato di benessere e di sviluppare le capacità di dialogo e di relazione. Non sempre si è ottenuta una partecipazione corretta da parte di tutti gli alunni in quanto sono stati necessari, per alcuni, continui richiami per un comportamento più responsabile e rispettoso delle regole. Per la maggior parte della classe, si è evidenziata una risposta alle sollecitazioni didattico-educative complessivamente apprezzabile, anche per quanto concerne gli aspetti relativi al saper comunicare e relazionarsi positivamente con gli altri Le diverse attività proposte , nella ricerca del coinvolgimento motivazionale all'apprendimento, hanno evidenziato una costante partecipazione da parte degli alunni con risultati apprezzabili anche negli aspetti relativi alla relazione tra pari . Gli obiettivi fissati si sono dimostrati aderenti alla situazione della classe e sono stati verificati attraverso le osservazioni sistematiche operate durante tutte le attività didattiche svolte La valutazione è, pertanto, scaturita dalle osservazioni dirette e sistematiche durante le varie esercitazioni e le prove pratiche ed è riportata nelle valutazioni di quadrimestre. Si è tenuto conto dell'impegno, della partecipazione attiva e dell'interesse evidenziati, dei progressi raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza. I risultati generali della classe sono da considerarsi nel complesso soddisfacenti. Gli obiettivi fissati si sono dimostrati aderenti alla situazione della classe. Sul piano comportamentale si è puntato quindi sul migliorare il senso di impegno, partecipazione, collaborazione, sul confronto e sul rispetto delle regole condivise e sul rispetto reciproco.</p>
--	---

**RUBRICA VALUTATIVA DI EDUCAZIONE FISICA**

NUCLEI TEMATICI	CRITERI	INDICATORI	Livelli di competenza(voto)			
			INIZIALE(5)	BASE(6)	INTERM.(7/8)	AVANZATO(9/10)
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	-eseguire movimenti con carichi.  -sostenere sforzi prolungati.  -compiere azioni motorie nel minor tempo possibile.  -effettuare movimenti con la massima ampiezza	-esegue movimenti in condizioni dinamiche isotoniche e isometriche. -mantiene uno sforzo aerobico nel tempo ed esegue sforzi localizzati per più ripetizioni. -percorre spazi e distanze in tempi ridotti, esegue gesti motori con rapidità e reagisce rapidamente ad uno stimolo. -esegue movimenti ampi e armonici nei vari distretti articolari.	Presenta impaccio e difficoltà nel controllare azioni motorie anche semplici e necessita di essere guidato	Controlla azioni motorie in situazioni semplici	Utilizza azioni motorie in situazioni combinatae	Padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali

NUCLEI TEMATICI	CRITERI	INDICATORI	Livelli (voto)			
			INIZIALE(5)	BASE(6)	INTERMEDIO(7/8)	AVANZATO(9/10)
			<p><b>SALUTE</b> E</p> <p><b>BENESSERE</b></p> <p><b>PREVENZIONE</b> E</p> <p><b>SICUREZZA</b></p>	<p>-acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e degli effetti del movimento in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.</p> <p>-essere consapevoli della propria efficienza fisica applicando adeguate metodologie e attuando comportamenti finalizzati al conseguimento e mantenimento di un buon stato di salute.</p>	<p>- è consapevole delle caratteristiche e degli effetti delle metodologie di allenamento delle varie capacità psicomotorie.</p> <p>-è cosciente dell'importanza di corretti comportamenti e abitudini finalizzate al mantenimento di un buon stato di salute.</p>	<p>Esegue indicazioni relative al miglioramento delle capacità psicomotorie e dello stato di salute.</p>
<p><b>Prof.ssa Conti Girolama – Classe 3E - Plesso “G.Verga”</b></p>						
<p><b>Note</b></p>						

Prima parte	Discipline	Traguardi	Obiettivi di apprendimento	<b>Mappe delle attività e dei contenuti</b> <i>(indicazioni nodali)</i>	<b>U. A. interdisciplinare n.1</b> <b>Classe III E</b> <b>Liberi da..</b>
<b>Obiettivi di apprendimento previsti</b>	Tutte	Vedi Uda disciplinari	Vedi Uda disciplinari		
	<b>COMPITO UNITARIO</b>			<b>Realizzazione di un podcast a puntate sul mondo delle dipendenze</b>	
<b>Metodologia</b>	L'attività didattica procederà attraverso l'opportuno ed equilibrato uso dei seguenti metodi:				