

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE TERZA

CONTENUTI	CONOSCENZE E ABILITA'	METODOLOGIA	TEMPI E STRUMENTI
<p>1) Attività ed esercizi a carattere specifico di educazione posturale e respiratoria, controllo segmentario, mobilità articolare, tonificazione generale della muscolatura, ritmo, equilibrio in situazioni dinamiche semplici, complesse e in volo, rilassamento.</p> <p>2) Esercitazioni a carattere tradizionale e moderno ai grandi e piccoli attrezzi a disposizione della palestra: esercizi propedeutici, di sensibilizzazione, specifici e di riporto in forma ludica, individuali, a coppie e in gruppo, graduati per difficoltà ed intensità.</p> <p>3) Sport di squadra: pallavolo, pallamano, pallacanestro, calcetto, frisbee (con esperti) ecc.: fondamentali individuali e di squadra, esercitazioni di gioco in situazioni facilitate e normali.</p> <p>4) Sport individuali: atletica leggera e badminton.</p> <p>5) Conoscenze essenziali sulla</p>	<p>Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.</p> <p>Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.</p> <p>Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.</p> <p>Arbitrare una partita degli sport praticati.</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p> <p>Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>Le modalità di lavoro, oltre che essere adeguate al raggiungimento degli obiettivi prefissati, dovranno stimolare la partecipazione totale dell'alunno al processo d'apprendimento. Si cercherà di creare un clima relazionale favorevole al dialogo educativo, affinché l'allievo possa divenire consapevole delle proprie capacità e credere nelle proprie potenzialità.</p> <p>Nelle attività pratiche si partirà sempre da una situazione globale per procedere all'analisi del gesto motorio. Si utilizzerà il lavoro di gruppo, lavoro individuale, lezione frontale, scoperta guidata e insegnamento per problemi.</p>	<p>Le caratteristiche della disciplina implicano che i contenuti siano sottonsi in modo continuativo allo svolgimento della programmazione esulando la una rigida circoscrizione dei tempi.</p> <p>La scelta degli strumenti varierà il più possibile per sollecitare al massimo la partecipazione e stimolare l'interesse degli alunni. Si prevede di utilizzare: la palestra con i relativi attrezzi, l'ambiente naturale, gli impianti specifici.</p>

prevenzione degli infortuni ed i primi elementi di pronto soccorso.			
--	--	--	--