

UDA n.1

**Titolo**

“Rami di uno stesso albero”

**Periodo** ottobre/gennaio **Disciplina** EDUCAZIONE FISICA

**Competenze chiave europee**

- 1 COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA O LINGUA DI ISTRUZIONE
- 5 IMPARARE A IMPARARE
- 6 COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE
- 8 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

- Padroneggiare le abilità motorie di base in situazioni diverse.
- Partecipare ai giochi individuali dimostrando di aver compreso il valore delle regole e l'importanza di rispettarle;
- essere consapevoli che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludica e sportiva.

**Obiettivi di Apprendimento**

- Conoscere e sperimentare più schemi motori dinamici e posturali in situazioni combinate e diversificate tra loro.
- Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e le tecniche di recupero dello sforzo.
- Conoscere le modalità esecutive di giochi di movimento e pre-sportivi, individuali e di squadra.

**Obiettivi di Apprendimento Specifici**

- Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare e in movimento.....).
- Utilizzare abilità motorie in forma singola.
- Coordinare e utilizzare schemi motori combinati tra loro (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, ...).
- Assumere e controllare in forma consapevole diverse posture del corpo.
- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo.

- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche.
- Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità.

### **Contenuti**

Esercizi - gioco individuali per l'acquisizione/consolidamento di:

- schemi motori di base
- schemi posturali di base
- capacità coordinative

### **Attività**

- Giochi motori liberi, individuali.
- Giochi simbolici ed imitativi
- Giochi individuali.
- Giochi di abilità.
- Giochi con attrezzi.
- Percorsi
- Staffette

### **Strategie metodologico – didattiche**

- Role playing
- Peer tutoring
- Cooperative learning
- Problem solving
- Coding

<b>Sussidi e mediatori didattici</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente palestra, piccoli attrezzi.</li> </ul>	
<b>Raccordi con altre discipline</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tutte</li> </ul>	
<b>Competenze da verificare al termine della UDA</b>	
<p>L'alunno ha acquisito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La capacità di muoversi con scioltezza, padroneggiando la propria posizione nello spazio e nel tempo;</li> <li>○ la partecipazione attiva e corretta alle attività proposte;</li> <li>○ le modalità di utilizzo di spazi e attrezzature.</li> </ul>	
<p>UDA n.2</p> <p><b>Titolo</b></p> <p>“A vele spiegate verso il mare aperto”</p>	
<p><b>Periodo di svolgimento</b></p> <p>Febbraio/maggio</p>	
<p><b>Disciplina</b></p> <p>Educazione fisica</p>	
<p><b>Competenze chiave europee</b></p> <p>1 COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA O LINGUA DI ISTRUZIONE</p> <p>5 IMPARARE A IMPARARE</p> <p>6 COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</p> <p>8 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</p>	

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

- Padroneggiare le abilità motorie di base in situazioni diverse.
- Partecipare ai giochi di squadra dimostrando di aver compreso il valore delle regole e l'importanza di rispettarle;
- Essere consapevoli che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.

### **Obiettivi di Apprendimento**

- Conoscere le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Conoscere modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo
- Conoscere le regole dei singoli giochi.

### **Obiettivi di Apprendimento Specifici**

- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi
- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni, sentimenti.
- Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.
- Applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e pre-sportivi, individuali e di squadra.
- Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti.
- Utilizzare in modo corretto e appropriato spazi ed attrezzature.
- Cooperare all'interno di un gruppo.
- Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità

### **Contenuti**

- Le regole; i giochi di squadra; la prevenzione e la sicurezza; le sequenze ritmiche; la comunicazione mimico gestuale;

### **Attività**

- Giochi individuali e di gruppo; esecuzione di sequenze ritmiche, percorsi, esercizi ginnici in sequenza; semplici coreografie.

### **Strategie metodologico – didattiche**

- Peer tutoring
- Cooperative learning
- Problem solving
- Role playng

### **Sussidi e mediatori didattici**

- Piccoli e grandi attrezzi; palestra o altri spazi adeguati; strumenti multimediali ed audiovisivi; materiale strutturato e non.

### **Raccordi con altre discipline**

- Tutte

### **Competenze da verificare al termine della UDA**

L'alunno ha acquisito :

- La capacità di muoversi con scioltezza, padroneggiando la propria posizione nello spazio e nel tempo;
- la partecipazione corretta ai giochi di squadra;
- le modalità di utilizzo di spazi e attrezzature.