



**DIPARTIMENTO di-  
EDUCAZIONE FISICA**

**PAM - PIANO ANNUALE DI MATERIA**

**A.F. 2020/2021**



Sede di Rovereto - Viale dei Colli, 17 - 38068 Rovereto (TN)

**DOCENTI:**

PROF.SSA  
**MAINO LEILA**  
PROF.SSA  
**SIGHELE GIOVANNA**

**MATERIA** EDUCAZIONE FISICA

**CLASSI TERZE**

**COORDINATORE DIPARTIMENTO: PROF.SSA : MAINO LEILA**

**A.F. 2020/2021- DIPARTIMENTO di-**  
**EDUCAZIONE FISICA**

**MATERIA: EDUCAZIONE FISICA-**

**CLASSE TERZA**

---

**COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI:**

- A. Consolidare gli schemi motori e le posture di base in considerazione dell'età e del sesso e in relazione alle attività didattico-operative.  
Consolidare il carattere,sviluppare il rispetto e accettazione degli altri**
- B. Affinare la percezione di sé con particolare attenzione alla tutela della salute e al complessivo benessere personale,nel rispetto dell'ambiente .Conoscere i principi fondamentali per la tutela della salute e prevenzione infortuni sia in ambito sportivo che professionale**
- X. Praticare le attività sportive attraverso l'esperienza vissuta, imparando a rispettare il ruolo assegnato e contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo comune**

**CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE:**

Nella valutazione delle attività svolte si terrà conto:

- Delle competenze e delle conoscenze acquisite
- Dei progressi rispetto ai livelli di partenza
- Dell'impegno e della partecipazione

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE**

DESCRIZIONE DEI CRITERI	VALUTAZIONI
L'alunno svolge con consapevolezza le attività proposte. Conosce le regole della pratica sportiva di riferimento. Sa organizzare in autonomia brevi sequenze di esercizi, in riferimento all'argomento proposto, conosce con sicurezza le basi teoriche.	<b>OTTIMO</b>
L'alunno svolge le attività proposte con sicurezza. Sa elencare le principali regole dello sport di riferimento. Conosce gli argomenti trattati, e dimostra di saper lavorare in autonomia.	<b>DISTINTO</b>
L'alunno svolge le attività proposte dimostrando di conoscere le tecniche di base delle attività. Sa descrivere e individuare le tipologie di attività svolte. Sa proporre in autonomia semplici esercizi.	<b>BUONO</b>
L'alunno svolge l'attività proposta non sempre riuscendo ad ottenere gesti tecnici puliti e fluidi. Sa descrivere l'argomento trattato, propone esercizi di facile esecuzione.	<b>DISCRETO</b>
L'alunno partecipa alle attività proposte, svolge tutte le esercitazioni. Sa descrivere brevemente l'argomento trattato.	<b>SUFFICIENTE</b>

L'alunno non svolge in modo adeguato le attività proposte, conosce in modo frammentario e superficiale l'argomento.

**INSUFFICIENTE**



<b>MODULO 1</b> <b>EDFIS</b>		<b>CONSOLIDAMENTO ABILITA' MOTORIE DI BASE</b>		
		<b>METODOLOGIA E STRUMENTI DI LAVORO:</b> LEZIONI IN GRUPPO, LAVORI PER LIVELLI DI CAPACITA' ; LAVORI INDIVIDUALE E DI SQUADRE		
<b>ARGOMENTO</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ camminata, corsa, andature atletiche;</li> <li>▪ vari tipi di salti, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;</li> <li>▪ capovolta, ruota e verticale;</li> <li>▪ pattinaggio</li> <li>▪ arrampicata su grandi attrezzi (spalliera e palco di salita) e presso la palestra di arrampicata;</li> <li>▪ esercizi di lancio e presa, con diversi tipi di palloni, vari tipi di lanci in varie stazioni;</li> <li>▪ esercizi di ritmizzazione con e senza musica</li> <li>▪ circuit training.</li> <li>▪ esercizi per la respirazione</li> <li>▪ test di inizio e fine anno</li> </ul>	<p><b>Consolidare gli schemi motori e le posture di base in considerazione dell'età e del sesso e in relazione alle attività didattico-operative. Consolidare il carattere,sviluppare il rispetto e accettazione degli altri</b></p>	<p>Il corpo umano e la sua funzionalità</p> <p>Schemi motori di base</p> <p>Metodiche di allenamento per affrontare attività motorie.</p> <p>Tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo</p>	<p>Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo</p> <p>Evidenziare capacità motorie, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità</p>	<p>Sa svolgere e proporre esercizi relativi agli schemi motori di base, anche in sequenza complessa.</p> <p>Sa svolgere esercizi di rilassamento ed esercizi correttivi per la postura.</p>

MODULO 2 ED FISICA	POSTURE DI BASE			
	METODOLOGIA E STRUMENTI DI LAVORO: LEZIONI IN GRUPPO, LAVORI PER LIVELLI DI CAPACITA' ; LAVORI INDIVIDUALE E DI SQUADRE			
ARGOMENTO	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	OBIETTIVI MINIMI
<p>Educazione posturale. Principi igienici e scientifici essenziali di mantenimento del proprio stato di salute e di miglioramento dell'efficienza fisica. Norme e consuetudini sanitarie e alimentari per il mantenimento del benessere personale. Principi fondamentali per la tutela della salute e per la prevenzione degli infortuni sia nel campo sportivo che professionale. Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>	<p><b>Affinare la percezione di sé con particolare attenzione alla tutela della salute e al complessivo benessere personale, nel rispetto dell'ambiente. .Conoscere i principi fondamentali per la tutela della salute e prevenzione infortuni sia in ambito sportivo che professionale</b></p>	<p>Educazione posturale. Principi igienici e scientifici essenziali di mantenimento del proprio stato di salute e di miglioramento dell'efficienza fisica. Norme e consuetudini sanitarie e alimentari per il mantenimento del benessere personale. Principi fondamentali per la tutela della salute e per la prevenzione degli infortuni sia nel campo sportivo che professionale. Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>	<p>Identificare gli errori posturali più comuni e mettere a punto adeguate procedure di correzione, anche in ambito lavorativo Cogliere i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria e altrui incolumità nei diversi ambienti</p>	<p>Conosce e sa descrivere lo scheletro, i muscoli e le articolazioni. Conosce le basi dell'educazione posturale e della movimentazione carichi. Conosce le basi del primo soccorso in ambito sportivo e professionale.</p>

<b>MODULO 3</b> <b>ED FISICA</b>		<b>GIOCHI SPORTIVI</b>		
		<b>METODOLOGIA E STRUMENTI DI LAVORO:</b> LEZIONI IN GRUPPO, LAVORI PER LIVELLI DI CAPACITA' ; LAVORI INDIVIDUALE E DI SQUADRE		
<b>ARGOMENTO</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>
<p>Pratica di sport individuali e di squadra: teoria, tecnica, tattica, regole, ruoli e responsabilità.</p> <p>Metodiche di allenamento per affrontare attività sportive</p>	<p><b>Praticare le attività sportive attraverso l'esperienza vissuta, imparando a rispettare il ruolo assegnato e contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo comune</b></p>	<p>Praticare attività sportive sia individuali che di squadra</p> <p>Cogliere i valori sociali dello sport</p> <p>Applicare tecniche sportive specifiche</p> <p>Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile</p> <p>Utilizzare attrezzi ,materiali ed eventuali strumenti tecnologici</p>	<p>Praticare attività sportive sia individuali che di squadra.</p> <p>Cogliere i valori sociali dello sport.</p> <p>Applicare tecniche sportive specifiche.</p> <p>Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Utilizzare attrezzi ,materiali ed eventuali strumenti tecnologici.</p>	<p>Sa svolgere esercizi individuali e di gruppo riferiti allo sport praticato</p> <p>Conosce le regole di gioco e sa arbitrare le partite scolastiche.</p>