

|   |   |
|---|---|
| Scuola (ordine e sede)                              | Secondaria di Primo Grado annessa al CNPD |
| Materia   | Educazione fisica                         |
| Classe  | 2^A                                       |
| Alunni / Studenti con piano di studi personalizzato | Vedere programmazione di classe           |

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1

|  |  |
|--|--|
| TITOLO UDA   | Muoviamoci in classe nel time out  |
| Compito/i di apprendimento significativo/ Prodotto da realizzare | Ideazione ed esecuzione di una breve e semplice sequenza motoria da eseguire in classe, anche su base musicale, che sia rigenerativa di gran parte dei distretti muscolari impegnati durante l'attività di studio.<br>Utilizzo del quaderno per trascrivere i termini tecnici e specifici con cui descrivere gli esercizi.<br>Realizzazione di un breve video che presenti l'attività e la sequenza motoria nel suo insieme. |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Discipline / Educazioni coinvolte | Nuclei essenziali di apprendimento                              |
| Educazione fisica                 | Salute e sicurezza  |
|                                   | Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva |
|                                   |   |
|                                   |   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Contenuti             | Esercizio fisico e funzioni fisiologiche.<br>La respirazione e l'importanza della percezione consapevole della stessa.<br>Atteggiamenti posturali corretti. Esercizi ginnici.   |
| Disciplina/educazione | Competenza/e perseguita/e   |
|                       | Riconoscere i benefici del movimento e dell'assunzione delle posture corrette per la salvaguardia della propria e altrui salute. Riconoscere l'importanza della respirazione durante l'esecuzione degli esercizi e nella vita di ogni giorno. Saper adottare comportamenti appropriati per la |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>sicurezza propria e dei compagni.<br/> Riconoscere l'attività motoria come attività per tutti come benessere psicofisico personale.<br/> Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o coreografie individuali e collettive.<br/> Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p>   |
|                                   |   |
| Alunni / Studenti                 | Abilità e livelli di padronanza   |
|                                   | <p>Base: applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.<br/> Guidato utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.</p>   |
|                                   | <p>Intermedio: applica comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale e il benessere.<br/> Utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.</p>   |
|                                   | <p>Avanzato: applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale e altrui.<br/> E' consapevole del benessere applicato all'attività motoria.<br/> Padroneggia diversi linguaggi specifici e i comunicativi ed espressivi in modo personale.</p>   |
|                                   |   |
| Obiettivi di Cittadinanza         | Competenze sociali e civiche.   |
| Tempi previsti (periodo – durata) | 2^ quadrimestre: febbraio/marzo e marzo   |
| Fasi di Lavoro                    | <p>Presentazione argomento e predisposizione del lavoro sul quaderno.<br/> Scelta da parte di ogni alunno di un movimento e trascrizione sul quaderno del movimento con la corretta e specifica terminologia.<br/> Scelta di un ordine logico con il quale riprodurre i movimenti scelti in sequenza.<br/> Scelta da parte degli alunni di una musica adatta per l'esecuzione della sequenza motoria.<br/> Realizzazione di un breve video di presentazione e dell'intera sequenza motoria<br/> Riflessioni verbali e per iscritto sul benessere proveniente da una costante e buona pratica dell'esercizio fisico.</p> |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Metodologia/ didattica applicata | Assegnazione di compiti, scoperta guidata, autovalutazione e valutazione reciproca.<br>Lezione frontale, lezione dialogata, lezione operativa.   |
| Verifica (Modalità e tempi)      | Verifiche degli apprendimenti (conoscenze e abilità) relativi agli obiettivi formativi stabiliti ed al compito unitario attraverso l'osservazione delle prove pratiche, colloqui con gli alunni. Il livello degli apprendimenti della UA, assieme all'impegno ed alla partecipazione dimostrati, concorrerà alla definizione della valutazione periodica e finale. |