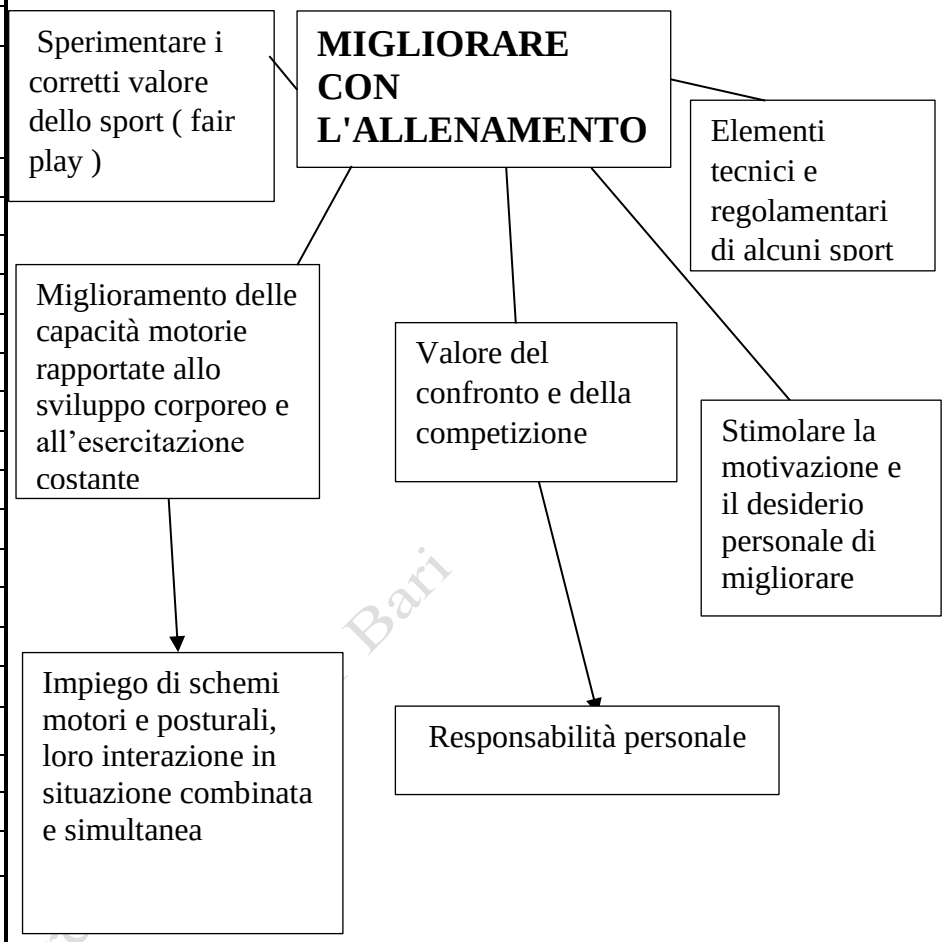
Prima parte	Discipline	Traguardi	Obiettivi di apprendimento*	Mappa delle attività e dei contenuti *(indicazioni nodali)*	Titolo dell'U.A. U. A. n.3 Migliorare con l'allenamento
Obiettivi di apprendimento previsti		**A**	1	
		B	2		
	Ed. Fisica	**D**	8		
		F	9		
			10		
			11		
Personalizzazioni *(eventuali)*	Discipline		Obiettivi di apprendimento*	**Esplicitati analiticamente in rapporto al singolo e/o al gruppo**	
				L'alunno riflette sulle esperienze motorie e sportive, impara a risolvere problemi reali, autovaluta le proprie esperienze per elaborare un proprio progetto di vita .	
	COMPITO UNITARIO			Lo studente si rende conto che le capacità motorie maturano con lo sviluppo, l'educazione e l'esercizio costante .	
Metodologia	L'attività didattica procederà attraverso l'opportuno ed equilibrato uso dei seguenti metodi: ▪ Lezione frontale ▪ Lezione dialogata ▪ Cooperative-learning ▪ Peer tutoring ▪ Focus group ▪ Brainstorming				

Verifiche	L'indagine valutativa sarà pertanto indirizzata sull'aspetto educativo, sull'aspetto coordinativo e condizionale , sull'aspetto conoscitivo della materia attraverso : • Verifiche pratiche e test • Verifiche scritte (test a risposta multipla, domande a completamento, quesiti vero / falso etc.). 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.
Risorse da utilizzare	Saranno tutte quelle in dotazione alla scuola codificate e non : ▪ libri di testo in adozione ▪ Dettatura appunti ▪ Palestra e spazi all'aperto
Tempi	Aprile/ giugno e trasversale tutto l'anno
Obiettivi di apprendimento contestualizzati	***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*** **1** Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport **2** Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*** **8** Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti **9** Saper realizzare strategie di gioco**,** mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra **10** Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice **11** Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta
Competenze - chiave europee di riferimento	○ 1 Comunicazione nella madrelingua ○ 2 Comunicazione nelle lingue straniere ○ 3 Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia ○ 4 Competenza digitale ● 5 Imparare a imparare ● 6 Competenze sociali e civiche ● 7 Spirito di iniziativa e imprenditorialità ● 8 Consapevolezza ed espressione culturale **N.B.: barrare le voci che interessano.**
Note	* Con riferimento all'elenco degli OO. AA. (come da Indicazioni Nazionali e POF) e degli **OO. AA. contestualizzati**.

Circolo Didattico 1 Bari

Seconda parte	**Titolo dell'U. A .: Migliore con l'allenamento**	**N. 3**

Diario di bordo

- interventi specifici attuati
- strategie metodologiche adottate
- difficoltà incontrate
- eventi sopravvenuti
- verifiche operate
- ecc.

La Presente UA è stata avviata tenendo conto delle restrizioni per il contenimento del Covid-19 e quindi con attività a distanza.

LIVELLO DI PADRONANZA DELLA COMPETENZA CHIAVE EUROPEA *(di riferimento) :*

IMPARARE AD IMPARARE (ED. FISICA

DIMENSIONI	LIVELLO A AVANZATO	LIVELLO B INTERMEDIO	LIVELLO C BASE	LIVELLO D INIZIALE
CAPACITA' CONDIZIONALI E MOTORIE	***Indicatori esplicativi*** L'alunno/a esegue esercizi con carichi pesanti e prolunga sforzi per tempi notevoli. Percorre spazi ed esegue movimenti in modo molto rapido. Compie gesti di massima ampiezza articolare.	***Indicatori esplicativi*** L'alunno/a esegue esercizi con carichi e prolunga sforzi aerobici. Esegue movimenti in modo veloce. Compie gesti con buona ampiezza articolare.	***Indicatori esplicativi*** L'alunno/a esegue esercizi con carichi naturali e mantiene sforzi prolungati con alcune difficoltà. Esegue movimenti in modo abbastanza veloce . Compie gesti con parziale ampiezza articolare.	***Indicatori esplicativi*** L'alunno/a esegue esercizi con carichi minimi e mantiene lo sforzo per tempi ridotti. È lento nei movimenti e nel percorrere gli spazi. Esegue i gesti con limitata ampiezza articolare.

Circolo Japigia 1 Bari

Note	**Prof.ssa. Micaela Ruscigno Classe 2C Plesso Verga**