

## EDUCAZIONE FISICA

### *Competenze attese al termine della classe terza*

L'alunno:

- acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SPECIFICI	LIVELLI DI APPRENDIMENTO DEGLI OBIETTIVI SPECIFICI
<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</li> <li>– Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>	<p><b>AVANZATO</b> L'alunno realizza movimenti che richiedono l'associazione dei diversi segmenti corporei in relazione allo spazio ed al tempo con azioni motorie specifiche in situazioni note e non note utilizzando elementi sia forniti dal docente che reperite altrove in modo autonomo e con continuità. 10/9</p> <p><b>INTERMEDIO</b> L'alunno realizza movimenti che richiedono l'associazione dei diversi segmenti corporei in relazione allo spazio ed al tempo con azioni motorie specifiche, in situazioni note in modo autonomo e continuo, esegue movimenti coordinati in situazioni non note utilizzando elementi sia forniti dal docente che reperiti altrove in modo non del tutto autonomo e discontinuo. 7/8</p> <p><b>BASE</b> L'alunno si orienta e coordina sufficientemente i diversi segmenti corporei in relazione allo spazio ed al tempo solo in situazioni note utilizzando le risorse fornite dal docente sia in modo autonomo ma discontinuo, sia in modo non autonomo ma con continuità'. 5/6</p>

		<p><b>IN VIA DI PRIMA ACQUISIZIONE</b> L'alunno si orienta e coordina sufficientemente i diversi segmenti corporei in relazione allo spazio ed al tempo solo in situazioni note e solo con il supporto del docente, utilizzando risorse fornite appositamente. 4</p>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p>	<p>– Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p><b>AVANZATO</b> L'alunno conosce ed esegue esercizi di forza ,velocita' e mobilita' articolare in situazioni note e non note, utilizzando elementi sia forniti dal docente che reperiti altrove, modo autonomo e con continuita'. 10/9</p> <p><b>INTERMEDIO</b> L'alunno conosce ed esegue esercizi di forza ,velocita' e mobilita' articolare in situazioni note e in modo continuo ed autonomo ;realizza esercizi di forza,velocita' , e mobilita' articolare in situazioni note utilizzando elementi sia forniti dal docente che reperite altrove in modo non del tutto autonomo e discontinuo. 7/8</p> <p><b>BASE</b> L'alunno conosce ed esegue sufficientemente esercizi di forza, e mobilita' articolare solo in situazioni note , utilizzando le risorse fornite dal docente sia in modo autonomo ma discontinuo sia in modo autonomo ma con continuita'. 5/6</p> <p><b>IN VIA DI PRIMA ACQUISIZIONE</b> L'alunno conosce ed esegue sufficientemente esercizi di forza,velocita' e mobilita' articolare solo in situazioni note e solo con il supporto del docente, utilizzando risorse fornite appositamente. 4</p>
<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<p>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p><b>AVANZATO</b> L'alunno sa collaborare e comportarsi da leader in situazioni note e non note ; conosce le regole dei giochi scolastici di squadra utilizzando elementi forniti sia dal docente che reperiti altrove ; e' in grado di rispettare le regole ed i compagni in modo autonomo e con continuita'. 10/9</p> <p><b>INTERMEDIO</b> L'alunno sa collaborare in modo proficuo in situazioni note in modo continuo ed autonomo ; sa collaborare in situazioni non note utilizzando elementi sia forniti dal docente che reperiti</p>

		<p>altrove; rispetta le regole ed i compagni in modo non del tutto autonomo e discontinuo. 7/8</p> <p><b>BASE</b> L'alunno collabora sufficientemente all'interno del gruppo solo in situazioni note, utilizzando le risorse fornite dal docente; rispetta le regole ed i compagni sia in modo autonomo ma discontinuo, sia in modo non autonomo ma con continuità'. 5/6</p> <p><b>IN VIA DI PRIMA ACQUISIZIONE</b> L'alunno collabora sufficientemente all'interno del gruppo solo in situazioni note e solo con il supporto del docente utilizzando le risorse fornite appositamente. 4</p>
<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<p>– Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<p><b>AVANZATO</b> L'alunno conosce ed adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e per quella dei compagni in situazioni note e non note, migliora le proprie prestazioni sportive utilizzando elementi forniti sia dal docente che reperiti altrove, in modo autonomo e con continuità'. 10/9</p> <p><b>INTERMEDIO</b> L'alunno conosce ed adotta comportamenti appropriati per la propria sicurezza e per quella dei compagni in situazioni note in modo continuo e autonomo; migliora le proprie prestazioni sportive in situazioni continue utilizzando elementi forniti sia dal docente che reperiti altrove, in modo non del tutto autonomo e discontinuo. 7/8</p> <p><b>BASE</b> L'alunno conosce ed adotta comportamenti appropriati per la propria sicurezza e per quella dei compagni solo in situazioni note; migliorando le proprie prestazioni sportive utilizzando le risorse fornite dal docente in modo autonomo ma discontinuo, sia in modo non autonomo ma con continuità. 5/6</p> <p><b>IN FASE DI PRIMA ACQUISIZIONE</b> L'alunno conosce ed adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e per quella dei</p>

		<b>compagni solo in situazioni note e solo con il supporto del docente , utilizzando risorse fornite appositamente. 4</b>
--	--	---

#### SCANSIONE TEMPORALE CLASSI TERZE

-Settembre-Ottobre 2022 : test d'ingresso per la valutazione della forza e della coordinazione e relativamente ai fondamentali dei Giochi sportivi.

-Novembre-Dicembre 2022 e Gennaio-Febbraio 2023 : sviluppo delle coordinazioni complesse adattandole alle diverse situazioni di gioco : realizzazione delle strategie di gioco soffermandosi sulla partecipazione in forma propositiva del singolo alunno ; sviluppo di nozioni di Sicurezza e Prevenzione ; valutazioni intermedie in itinere ; nozioni di teoria relative ad elementi di Anatomia e Fisiologia Umana ; regolamento dei principali Giochi Sportivi e valutazione delle conoscenze sui regolamenti di gioco e dei gesti arbitrali. Interventi programmati inerenti l'Educazione Civica soffermandosi in modo particolare sui concetti di Sicurezza , Salute e Benessere.

-Dicembre 2022 : test di valutazione in itinere.

-Aprile 2023 : nella seconda metà del mese verranno eseguite delle prove per l'analisi dei risultati raggiunti ai fini della valutazione finale.

-Febbraio-Giugno 2023 : preparazione e partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi ; partecipazioni ai tornei interscolastici ( in base all'evoluzione della situazione emergenziale Covid-19 ) ; valutazioni finali. Nozioni relative ad elementi di Teoria e Metodologia dell'allenamento sportivo.

#### SCHEDE DI PROGETTAZIONE DI ED.CIVICA

La classe affronterà 2 ore di lezione frontali dedicate alla Salute , al Benessere e alla Sicurezza

Nelle lezioni teoriche si affronteranno i temi riguardanti :

I concetti civici di Salute e Benessere collegati ad uno stile di vita sano e attivo

Il concetto di salute dinamica

Buone e cattive abitudini alimentari

Effetti del movimento su scheletro , muscoli , cuore , polmoni

La postura

Salute e Sicurezza

#### TRAGUARDI DI COMPETENZA

L'alunno ricerca, riconosce e applica se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad uno stile di vita e alla prevenzione

L'alunno riconosce, ricerca ed applica comportamenti che favoriscono lo star bene, rendendo il movimento pratica abituale di vita.

L'alunno è consapevole dei punti delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.

L'alunno utilizza le abilità motorie acquisite adattando il movimento in situazione.

L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per la relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi (fair play).

L'alunno rispetta i criteri di base di sicurezza per se' e per gli altri.

L'alunno è in grado di integrarsi nel gruppo assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune.