

Riferimenti normativi:

Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 2006 - Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012

GRUPPO DISCIPLINARE: **Educazione Fisica**classe: **3 sez. B****TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE INDIVIDUATI**

- A. L'ALUNNO È CONSAPEVOLE DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE SIA NEI PUNTI DI FORZA CHE NEI LIMITI.
 B. UTILIZZA LE ABILITÀ MOTORIE E SPORTIVE ACQUISITE ADATTANDO IL MOVIMENTO IN SITUAZIONE.
 C. UTILIZZA GLI ASPETTI COMUNICATIVO-RELAZIONALI DEL LINGUAGGIO MOTORIO PER ENTRARE IN RELAZIONE CON GLI ALTRI, PRATICANDO, INOLTRE, ATTIVAMENTE I VALORI SPORTIVI (FAIR – PLAY) COME MODALITÀ DI RELAZIONE QUOTIDIANA E DI RISPETTO DELLE REGOLE.
 D. RICONOSCE, RICERCA E APPLICA A SE' STESSO COMPORAMENTI DI PROMOZIONE DELLO "STAR BENE" IN ORDINE A SANI STILI DI VITA E PREVENZIONE.
 E. RISPETTA CRITERI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO INDIVIDUATI*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.
3. Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

4. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco.
5. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

6. Utilizzare le capacità di coordinamento adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale.
7. Partecipare alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) mettendo in atto comportamenti collaborativi.
8. Conoscere correttamente il regolamento tecnico degli sport proposti.
9. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere

10. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
11. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
12. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
13. Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo.
14. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
15. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

COMPETENZE CHIAVE: a- Comunicazione nella madrelingua b- Comunicazione nelle lingue straniere c- Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia d- Competenza digitale e- Imparare ad imparare f- Competenze sociali e civiche g- Spirito di iniziativa e imprenditorialità h- Consapevolezza ed espressione culturale

COMPETENZE RIFERITE AD AMBITI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ RIFERITE A OB. APPRENDIMENTO (NUMERO) E COMPETENZE CHIAVE (LETTERA)	CONOSCENZE/ CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ol style="list-style-type: none"> 1. (e, f, h). 2. (e, f, h) 3. (e, f, h) 	<p>Esercitazioni individuali, mirate alle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Forme di staffetta, circuiti a stazioni. Utilizzo di attrezzi.</p> <p>Attività di controllo del corpo in situazioni sia statiche che</p> <p>Elementi di cultura generale sulle modificazioni fisiologiche immediate e a lungo termine derivanti dall'attività motoria, collegamenti interdisciplinari. Prove di valutazione misurabili.</p>

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	4. (a, e, f, g, h) 5. (a, e, f, g, h, d)	Esercitazioni finalizzate alla creazione di situazioni che utilizzino il movimento per comunicare emozioni, gesti arbitrari e stati d'animo.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	6. (e, f, g) 8. (a, e, f, g, h, d). 9. (e, f, g, h). 10. (e, f, g, h)	Pratica del gioco. Conoscenza e applicazione delle dinamiche e delle regole che differenziano i giochi di squadra. Apprendere e praticare giochi sportivi negli elementi individuali. Autocontrollo in situazioni di contrasto. Praticare attivamente i valori del fair play. Applicare le regole della cortesia. Esperienze di arbitraggio.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	11. (a, e, f, g, h). 12. (e, f, g, h). 13. (a, e, f, g, h). 14. (e, f, g, h). 15. (e, f, g, h, d). 16. (a, f, h)	Conoscenza ed applicazione delle norme d'igiene personale. Adozione consapevole di stili di vita salutistici come contrasto alla sedentarietà. Adottare comportamenti di sicurezza a scuola, a casa, sulla strada. Conoscenza degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza.

Cardano al Campo, 30/11/2022

Il docente:
Ragno Patrizia

Visto, Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Acquaviva Stefania