

I.C. "GUGLIELMO MARCONI" MARTINA FRANCA

PROGETTAZIONE CURRICOLARE ANNUALE PER COMPETENZE

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
3. 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.
4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
6. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- A. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- B. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- C. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- D. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- A. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
- B. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- C. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

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

- A. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- B. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- C. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- D. 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.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- A. 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.
- B. 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.
- C. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- D. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
- E. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
- F. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

EDUCAZIONE FISICA CLASSE TERZA

NUCLEO TEMATICO 1 Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL TERZO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
<p>1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</p> <p>2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p>	<p>1. L'alunno sa applicare correttamente e gestire facili piani di allenamento individuale e a gruppi</p> <p>2. L'alunno è in grado di utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p>	<p>A. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>B. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>C. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>D. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>	<p>-Capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare</p> <p>-Capacità coordinative generali e speciali</p> <p>-Il gesto tecnico nelle principali discipline sportive</p> <p>-Orienteering</p>	<p>-Utilizza in modo pertinente e autonomamente gli schemi motori di base</p> <p>-È in grado di coordinarsi nelle sequenze motorie delle varie discipline</p> <p>-Effettua un gesto tecnico correttamente</p> <p>-Si orienta con e senza ausili</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale, sociale e capacità di Imparare ad imparare</p> <p>-Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>-Competenza imprenditoriale</p> <p>-Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>

NUCLEO TEMATICO 2 Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL TERZO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
<p>3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali</p>	<p>3. L'alunno comunica emozioni e sentimenti</p>	<p>A. Conoscere e applicare semplici tecniche di</p>	<p>-Il linguaggio del corpo</p>	<p>-Sa "giocare" con il corpo permettendo molteplici</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p>

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	attraverso il corpo e utilizza in modo personale il proprio corpo per esprimersi	espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. B. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. C. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	-I gesti arbitrari -I diversi codici espressivi -Le coreografie -Drammatizzazione e danza -Le varie posture	possibilità di movimento, di atteggiamento e di espressione -Sa riconoscere i gesti arbitrari e quelli dei compagni -Comunica emozioni e sentimenti attraverso il corpo -Sa elaborare sequenze motorie per produrre semplici coreografie -Sa assumere e controllare le diverse posture del corpo	-Competenza personale, sociale e capacità di Imparare ad imparare -Competenza in materia di cittadinanza -Competenza imprenditoriale -Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali
--	--	--	---	--	---

NUCLEO TEMATICO 3 Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL TERZO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
3. 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 4. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di	3. L'alunno partecipa alle attività con correttezza ed esprimere comportamenti attinenti al fair play; ha acquisito le tecniche sportive fondamentali ed è in grado di applicare strategie efficaci per la soluzione di problemi di gioco 4. L'alunno assume nelle dinamiche sportive i diversi ruoli e le relative	A. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. B. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.	-Tecnica e tattica delle principali discipline sportive (Basket, Pallavolo, Pallamano) -Regole di gioco -Orienteering agonistico -Tecniche di allenamento nelle varie discipline sportive -I regolamenti tecnici delle	-Sa eseguire correttamente i fondamentali individuali dei vari sport -Sa leggere una mappa e orientarsi in un quartiere -Sa applicare le regole di gioco assumendo il ruolo di arbitro -Sa cooperare con i compagni in vista di un	-Competenza alfabetica funzionale -Competenza personale, sociale e capacità di Imparare ad imparare -Competenza in materia di cittadinanza -Competenza imprenditoriale -Competenza in materia di

impegnarsi per il bene comune	responsabilità	<p>C. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>D. 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</p>	<p>principali discipline sportive</p> <p>-La gara e le sue fasi</p>	<p>obiettivo comune</p> <p>-Sa gestire lo sforzo fisico durante una competizione e portare a termine una gara</p>	consapevolezza ed espressione culturali
-------------------------------	----------------	---	---	---	---

NUCLEO TEMATICO 4 Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL TERZO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
<p>5. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>6. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p>	<p>5. L'alunno comprende l'importanza di una sana attività fisica e conosce i principi di una sana e corretta alimentazione</p> <p>6. L'alunno sistema e utilizza attrezzi e attrezzature in sicurezza; inoltre gestisce lo sforzo in condizioni di gara utilizzando correttamente semplici tecniche di recupero</p>	<p>A. 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.</p> <p>B. 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.</p>	<p>-Concetto di dieta corretta</p> <p>-Posture corrette e quelle da evitare</p> <p>-Norme di sicurezza per le attività indoor e outdoor</p> <p>-Concetti base dell'allenamento</p> <p>-Stretching e ginnastica respiratoria</p> <p>-Gli attrezzi ginnici</p> <p>-Norme di sicurezza in palestra e negli ambienti</p>	<p>-Sa riconoscere gli alimenti per una dieta corretta</p> <p>-È in grado di assumere posture corrette durante le varie attività quotidiane</p> <p>-Pratica allenamenti atti a migliorare la propria efficienza fisica</p> <p>-Sa usare gli attrezzi ginnico-sportivi</p> <p>-Sa rispettare le regole di sicurezza</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale, sociale e capacità di Imparare ad imparare</p> <p>-Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>-Competenza imprenditoriale</p> <p>-Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>

		<p>C. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>D. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>E. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>F. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>	<p>naturali</p> <p>-Il programma di allenamento nelle sue fasi</p> <p>-Integratori naturali, sostanze dopanti e dannose alla salute</p>	<p>-Sa impostare un programma di allenamento</p> <p>-E' consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>	
--	--	---	---	--	--