

CLASSI TERZE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZE	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)	ATTIVITÀ
<p>Competenza 1</p> <p>EDUCAZIONE ALLA SALUTE, TUTELA DELLA SICUREZZA E COMPORTAMENTO RESPONSABILE: praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica e il proprio stile di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza ➤ Mettere in pratica, durante l'attività, le procedure basilari di primo soccorso, anche attraverso simulazioni ➤ Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole di prevenzione della sicurezza personale a scuola, in palestra, a casa, in ambienti esterni - Conoscere il protocollo di chiamata al 112 ed i principali traumi - Gli effetti dell'attività motoria in relazione alla prevenzione dei paramorfismi - Le linee guida dell'OMS in merito all'attività fisica - Le norme alimentari stabilite dal Ministero della Sanità - Gli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<p>Materiali multimediali su primo soccorso e procedure. Esercitazioni pratiche. Gruppi di studio anche avvalendosi dell'uso delle TIC. Approfondimenti teorici sui temi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentazione dello sportivo ➤ Sistemi energetici (aerobico, anaerobico lattacido e alattacido). ➤ Linee guida OMS su alimentazione e movimento. ➤ Il Doping
<p>LIVELLI ESSENZIALI competenza 1</p>	<p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza</p>	<p>Conoscere le regole di prevenzione della sicurezza personale a scuola, in palestra, a casa</p>	
<p>Competenza 2</p> <p>CAPACITA' CONDIZIONALI E CONSAPEVOLEZZA DEI CAMBIAMENTI FUNZIONALI E MORFOLOGICI. Saper rielaborare le informazioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Controllare i segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici ➤ Coordinare la respirazione alle esigenze del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza - moduli ritmici e suoni - le modalità d'uso dei grandi attrezzi codificati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Andature e corse differenti per durata, esecuzione tecnica e ritmo. ➤ Percorsi motori e circuiti che esercitano capacità condizionali (forza, velocità, resistenza)

CLASSI TERZE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

<p>percettive per scegliere risposte motorie finalizzate e calibrate in base alla prestazione richiesta, anche attraverso l'uso di attrezzi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calibrare forza e impegno cardiovascolare in base al tipo di lavoro richiesto ➤ Realizzare piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) ➤ Realizzare piani di lavoro per migliorare la mobilità articolare ➤ Condurre ritmicamente un esercizio ➤ Utilizzare i grandi attrezzi 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercizi, traslocazioni, spostamenti e evoluzioni di base ai grandi attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Spalliera ○ Palco di salita ○ Scala orizzontale ○ Trave ○ Asse di equilibrio ○ Tappetoni e pedana elastica ➤ Esercizi secondo disponibilità degli attrezzi all'interno degli impianti
<p><u>LIVELLI ESSENZIALI</u> <u>competenza 2</u></p>	<p>Saper controllare i segmenti corporei e il loro movimento in situazioni semplici</p>	<p>Conoscere le modalità d'uso basilari dei grandi attrezzi</p>	
<p><u>Competenza 3</u></p> <p>IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE. Migliorare gli schemi motori, la coordinazione, l'equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prevedere l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo ➤ Saper utilizzare le capacità di equilibrio acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio ➤ Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per raggiungere un risultato positivo ➤ Realizzare sequenze di movimento in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle attività - Trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di attrezzature complesse - Riconoscere le componenti spaziotemporali in ogni situazione sportiva - Riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oscillazioni e circonduzioni; conduzione di piccoli attrezzi. ➤ Percorsi con esercizi finalizzati allo sviluppo e al consolidamento delle capacità coordinative (equilibrio, ritmo, e mobilità articolare, orientamento spazio-temporale) ➤ Combinazioni motorie a corpo libero e con piccoli attrezzi: combinazione di esercizi di salto,

CLASSI TERZE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

			salto/lancio, corsa/salto/lancio, corsa e palleggio, ecc.
LIVELLI ESSENZIALI competenza 3	Saper realizzare semplici sequenze di movimento in gruppo	Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle attività	
Competenza 4 ETICA, VALORI E STORIA DELLO SPORT. Utilizzare 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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Finalizzare le abilità di base in situazioni specifiche tecniche e tattiche degli sport individuali e di squadra ➤ Partecipare creativamente alle scelte tattiche ➤ “Leggere” correttamente le azioni di gioco ed operare scelte adeguate ➤ Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio ➤ Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti cooperativi all'interno del gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi - Consolidare il concetto di anticipazione motoria - Conoscere i gesti arbitrali delle discipline sportive praticate - Conoscere le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità - Conoscere le offerte e le opportunità sportive sul territorio anche con l'ausilio di esperti esterni provenienti da Federazioni e Società sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Giochi cooperativi e agonistici, individuali, di gruppo e di squadra secondo la metodologia del TGfU (Teaching games for understanding). <ul style="list-style-type: none"> ○ Tornei di classe: Pallavolo 3x3 e 6x6, Badminton, Basket, Calcio a 5, Pallamano. ○ Arbitraggio ➤ Approfondimento teorico di uno sport a scelta di ciascuno studente sotto il profilo storico, sociale, evolutivo (come cambiano la tecnica, i materiali e i contesti nel tempo).
LIVELLI ESSENZIALI competenza 4	<ul style="list-style-type: none"> - Saper collaborare con i compagni in semplici giochi e attività di gruppo 	Conoscere le offerte e le opportunità sportive offerte durante la lezione di Ed. fisica in palestra e sul territorio,	

CLASSI TERZE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

	- Saper collaborare con i compagni in funzioni di giuria e arbitraggio	con l'ausilio di docente e di esperti esterni provenienti da Federazioni e Società sportive.	
Competenza 5 CONTROLLARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO ANCHE PER RAPPRESENTARE E COMUNICARE STATI D'ANIMO	➤ Utilizzare alcune modalità dell'espressione non verbale (espressione corporea e mimico/gestuale).	- Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti.	➤ Piccole forme di drammatizzazione ➤ Approfondimento teorico degli aspetti della Comunicazione Non Verbale
LIVELLI ESSENZIALI competenza 5	Riconoscere le modalità dell'espressione non verbale in attività pratiche e contestualizzate	Adeguare la gestualità ai contesti	
Competenza 6 IL CORPO E L'ORIENTAMENTO NELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE: <i>Assumersi la responsabilità e l'impegno per tutelare il bene comune e dell'ambiente di vita.</i>	➤ Praticare attività in ambiente naturale nel rispetto della natura e del contesto circostante. ➤ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici: mappe, bussole.	- I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale - Coniugare il benessere psicomotorio e la tutela della salute con lo studio della storia della città e dei contesti territoriali e paesaggistici circostanti, in ottica di trasversalità con altre discipline curriculari.	➤ Attività motoria nei parchi vicino la scuola ➤ Uscite a piedi sul territorio della città e/o in ambienti naturali anche con l'ausilio di esperti ➤ Uscite sulle ciclabili
LIVELLI ESSENZIALI competenza 6	Praticare attività in ambiente naturale nel rispetto della natura e del contesto circostante.	Conoscere alcune forme di attività motoria e sportiva da svolgersi all'aperto nel rispetto dell'ambiente naturale.	