

## SEZIONE A

<b>Competenze Europee</b>		Competenza Chiave in Educazione Fisica Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'Iniziativa e imprenditorialità Competenza digitale	
<b>Fonti di Legittimazione</b>		<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012</i>	

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Scuola Secondaria di Primo Grado**

1. L'alunno è consapevole della 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

**EDUCAZIONE FISICA - Classi Terze**

**Modulo 1**

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

<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi/Traguardi Formativi</b>		<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b>	<b>Competenze specifiche</b>	<b>Tempi</b>
<p>Test Motori d'ingresso</p> <p>Esercizi di consolidamento schemi di base e abilità motorie</p> <p>Ripasso capovolte avanti e indietro</p> <p>Lezione propedeutica al Judo</p> <p>Funicella</p> <p>Orienteering</p>	<p><b>Conoscenze</b>                      Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio</p> <p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria</p> <p>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento</p>	<p><b>Abilità</b>                      Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse</p> <p>Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio</p> <p>Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</p>	<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto del proprio corpo</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p>

Capacità Condizionali	nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale	motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale			
Registrazione Test Motori					
Apparato muscolare e scheletrico ripasso	Conoscere gli obiettivi del piano di lavoro proposto con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé	Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione			
Pallavolo					
Regolamento di gioco	corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere				

**Modulo 2**  
**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi/Traguardi Formativi</b>		<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b>	<b>Competenze specifiche</b>	<b>Tempi</b>
<p>Progetto "Allenatori per un giorno"</p> <p>Esercizi di preacrobatica</p> <p>Propedeutica Gioco del Cerchio</p> <p>Regolamento Gioco del cerchio</p>	<p><b>Conoscenze</b> Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando alcuni segni/segnali e identificare i contenuti emotivi</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p> <p>Conoscere schemi ritmici applicati al movimento.</p>	<p><b>Abilità</b> Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo</p> <p>Decodificare i linguaggi specifici di compagni e avversari, insegnanti e arbitri</p> <p>Ideare e Realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per creare semplici sequenze di movimento</p>	<p>Saper eseguire capovolte avanti e indietro sia con partenza dalla stazione eretta, sia con una rincorsa e utilizzando la pedana elastica</p>	<p>Dicembre</p> <p>Gennaio</p>

**Modulo 3**  
**Il gioco, lo Sport, le regole e il Fair Play**

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<p>Pallavolo</p> <p>Regolamento di gioco</p>	<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale</p>	<p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in semplici situazioni di gioco/sport</p>	<p>Comprende le situazioni di gioco e le affronta con le adeguate abilità motorie</p>	<p>Gennaio</p> <p>Febbraio</p> <p>Marzo</p>
<p>Basket</p> <p>Regolamento di gioco</p>	<p>Conoscere il concetto di strategia e di tattica</p>	<p>Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate</p>			
<p>Capacità Coordinative</p>	<p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p>	<p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p>			
<p>Pallamano</p>	<p>Conoscere le regole indispensabili per la</p>	<p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo</p>			

	realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio	nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.			
--	---	---	--	--	--

<p align="center"><b>Modulo 4</b> <b>Salute e Benessere, Prevenzione e Sicurezza</b></p>					
<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi/Traguardi Formativi</b>		<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b>	<b>Competenze specifiche</b>	<b>Tempi</b>
<p>Norme di sicurezza in palestra e negli spogliatoi</p> <p>Principi base di una sana e corretta alimentazione e tenuta di un diario personale a riguardo</p> <p>Misurazione peso e altezza</p> <p>Test Motori e registrazione</p>	<p><b>Conoscenze</b> Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di pronto soccorso</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite (fumo, droahe,</p>	<p><b>Abilità</b> Al fine della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso</p> <p>Nella salvaguardia della propria salute evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale</p>	<p>Pratica attività di movimento per il benessere della propria persona</p>	<p>Riconosce, ricerca e pratica un corretto e sano stile di vita</p>	<p>Aprile</p> <p>Maggio</p> <p>Giugno</p>

	alcool)			
	Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.	Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti e, essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento.		

<b>Sezione C : Livelli di Padronanza</b>		
<b>Competenze europee</b>	Competenza chiave in Educazione Fisica	
<b>Altre competenze</b>	Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'iniziativa e Imprenditorialità Competenza Digitale	
<b>Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola dell'Infanzia</b>	<b>Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Primaria</b>	<b>Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Secondaria di 1° Grado</b>
<p>Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</p> <p>Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</p> <p>Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</p>	<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta , in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa,</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p>



Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.

Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

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.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

## INDICATORI

- **Per tutte le attività di situazione e di tutti i giochi propedeutici sarà usata la seguente scala:**
  - Non riesce a controllare l'attrezzo
  - Riesce a controllare l'attrezzo in parte e in situazioni statiche
  - Riesce a controllare l'attrezzo in situazioni dinamiche
  - Controlla l'attrezzo in situazioni semplici di gioco
  - Controlla l'attrezzo in situazioni complesse e di interscambio con i compagni o la squadra e finalizza tatticamente il movimento
- **Per le attività dell' Atletica saranno indicatori:**
  - Le prove di valutazione attitudinale effettuate all'inizio e alla fine dell'anno
- **Per le attività inerenti a valutare le capacità coordinative generali e specifiche l'indicatore sarà la diretta osservazione delle prove proposte**

## METODOLOGIA

Si terrà conto delle caratteristiche psico-fisiche dell'alunno, della sua personalità e dei problemi della classe. Si rispetterà una gradualità correlata allo sviluppo psico-fisico degli alunni e si darà la possibilità a ciascun alunno di esprimere al meglio le proprie potenzialità, partecipando attivamente alle attività di gruppo e di trarre benessere generale dall'attività ludico-motoria.

L'agonismo sarà inteso nel suo valore formativo e come impegno a dare il meglio di sé in rapporto agli altri (squadra o gruppo di lavoro)

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Si baserà sulle seguenti indicazioni:

- Osservazione diretta dell'alunno
- Valutazione delle prove e dei test effettuati durante l'anno scolastico
- Valutazione della Partecipazione, dell'Impegno, delle Capacità Relazionali, del Comportamento e del Rispetto delle regole dimostrati durante le ore di Educazione Fisica
- Valutazione delle verifiche scritte sugli argomenti trattati e relativi alla programmazione annuale

Per la Valutazione Quadrimestrale si assegnerà un voto calcolato su percentuale 100%, risultante dalla somma del 60% (dato dalla media delle verifiche disciplinari, teoriche e pratiche) e da un 40% dato dalle voci sotto indicate nella percentuale di un 10% l'una

<b>Voto</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Impegno</b>	<b>Capacità Relazionali</b>	<b>Comportamento Rispetto delle regole</b>
<b>DIECI</b>	Costruttiva	Totale Costante Propositivo	Leader Positivo	Corretto e Responsabile
<b>NOVE</b>	Efficace	Costante Propositivo	Collaborativo	Corretto e Positivo
<b>OTTO</b>	Attiva (quasi sempre)	Costante	Disponibile	Generalmente Corretto
<b>SETTE</b>	Pertinente (quasi sempre)	Settoriale	Selettivo	Non sempre Corretto
<b>SEI</b>	Dispersiva e Settoriale	Discontinuo	Poco Disponibile	Poco Rispettoso
<b>CINQUE</b>	Passiva	Inesistente	Leader Negativo Conflittuale	Scorretto