

SEZIONE A

Competenze Europee		Competenza Chiave in Educazione Fisica Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'Iniziativa e imprenditorialità Competenza digitale	
Fonti di Legittimazione		<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

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<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>Conoscenze 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>Abilità 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

Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<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>Conoscenze 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>Abilità 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>Conoscenze</p> <p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p>	<p>Abilità</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>Pallamano</p>	<p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p> <p>Conoscere le regole indispensabili per la</p>	<p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</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">Modulo 4 Salute e Benessere, Prevenzione e Sicurezza</p>					
Contenuti	Obiettivi/Traguardi Formativi		Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Competenze specifiche	Tempi
<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>Conoscenze 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, droghe,</p>	<p>Abilità 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.		

Sezione C : Livelli di Padronanza		
Competenze europee	Competenza chiave in Educazione Fisica	
Altre competenze	Competenza Sociale e Civica Imparare ad Imparare Spirito d'iniziativa e Imprenditorialità Competenza Digitale	
Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola dell'Infanzia	Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Primaria	Traguardi per lo sviluppo della competenza alla fine della Scuola Secondaria di 1° Grado
<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

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