

TRAGUARDI DELLE COMPETENZE - AREA ANTROPOLOGICA, AMBIENTALE E SOCIALE: EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA DI 1° - DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA CLASSE 3^

COMPETENZE GENERALI	OBIETTIVI SPECIFICI	CONTENUTI GENERALI/ATTIVITÀ
A. CONOSCE IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO PERCETTIVE	<ol style="list-style-type: none"> 1) Accrescere la consapevolezza delle proprie capacità condizionali. 2) Sviluppare e controllare le proprie capacità condizionali in situazioni complesse. 3) Organizzare condotte sempre più adeguate agli sport e alle attività motorie proposte. 	<ul style="list-style-type: none"> – Esecuzione di esercizi di potenziamento a corpo libero. – Esercizi di potenziamento con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. – Esercizi di rilassamento. – Proposta di circuit-training.
B. COMPRENDE IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA, E LE RELAZIONI SPAZIO-TEMPO	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saper decodificare la gestualità arbitrale 2) Osservare e imitare i gesti tecnici nello sport 3) Migliorare le abilità coordinative per la realizzazione di gesti tecnici nello sport 	<ul style="list-style-type: none"> – Visione e analisi di gesti sportivi mediante dimostrazioni pratiche. – Visioni e analisi di gesti sportivi eseguiti da atleti di alto livello (video). – Osservazione e adeguato comportamento nei confronti della gestualità arbitrale. – Capacità di proporre sequenze di riscaldamento specifico e generale. – Esercizi specifici per l'attività di atletica leggera. – Esercizi propedeutici per l'apprendimento dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano.

C. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIRPLAY	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere il regolamento tecnico dei giochi di squadra praticati. 2) Mettere in atto comportamenti collaborativi. 3) Saper manifestare autocontrollo durante lo svolgimento delle attività sportive. 4) Introduzione di elementi di strategia e di tattica nello svolgimento dei giochi sportivi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Partecipazione alle attività sportive individuali. – Partecipazione alle attività sportive di gruppo. – Partecipazione ai giochi di movimento. – Spiegazione e verifica delle regole degli sport di squadra praticati. – Esecuzione di arbitraggi di partite svolte durante le lezioni.
D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere le regole per l'evacuazione in caso di terremoto e incendio. 2) Utilizzare un adeguato abbigliamento per lo svolgimento delle attività sportive. 3) Conoscere i danni determinati dall' uso di sostanze dopanti. 	<ul style="list-style-type: none"> – Svolgimento di due prove di evacuazione durante l'anno scolastico. – Conoscenza e rispetto delle norme igieniche necessarie per il proprio benessere.