

Istituto Comprensivo Statale di Villaverla e Montecchio Precalcino (Vi)

Disciplina:		
EDUCAZIONE FISICA		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 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. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 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>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. 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. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<p>Corse veloci e prolungate. Andature atletiche. Salti in estensione ed elevazione. Lancio della palla e getto del peso. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Giochi ludici e sportivi. Aspetti teorici dell'attività sportiva sia dal punto di vista tecnico (regole) che fisico (benessere).</p>