

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI BEREGUARDO (PV)  
 curriculum scuola secondaria di primo grado

EDUCAZIONE FISICA  
 CLASSE TERZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	METODOLOGIE E ATTIVITÀ
<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> </ul>	<p>Le metodologie e le attività sottoelencate sono indicative. Ciascun docente sarà libero di scegliere, adattare, innovare tra quelle che ritiene più appropriate al contesto in cui opera. Si intende che ogni docente è libero di proporre altre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Perfeziona le abilità motorie e le utilizza in attività strutturate.</li> <li>❖ Apprende abilità motorie nuove e affina la destrezza.</li> <li>❖ Percepisce l'ampiezza articolare e la postura corretta di esecuzione degli esercizi.</li> <li>❖ Controlla l'impegno muscolare, sa distribuire lo sforzo in un lavoro di media e lunga durata; sa resistere alla fatica in modo particolare nelle prestazioni di "endurance".</li> </ul>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Riconosce ed utilizza i fattori che favoriscono la produzione di forza e utilizza questa ultima in abilità specifiche.</li> <li>❖ Percepisce i fattori che migliorano la velocità di esecuzione del gesto; è in grado di eseguire in rapida successione gesti in situazioni variabili.</li> <li>❖ Utilizza il linguaggio approfondito e specifico delle discipline con riferimenti interdisciplinari soprattutto con la lingua inglese.</li> </ul>

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI BEREGUARDO (PV)  
curricolo scuola secondaria di primo grado

	<p>correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	
<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>• Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Accetta di lavorare con tutti compagni, è disposto alla collaborazione ed è in grado di organizzarsi autonomamente.</li> <li>❖ Comprende le difficoltà degli altri.</li> <li>❖ Sa svolgere compiti di giuria e di arbitraggio.</li> <li>❖ Esprime un comportamento leale e corretto anche in situazione competitiva.</li> </ul>

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI BEREGUARDO (PV)  
curricolo scuola secondaria di primo grado

<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li><li>• 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.</li><li>• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li><li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li><li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li><li>• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Comprende la terminologia specifica della disciplina, comprende e approfondisce le finalità dei vari esercizi, e utilizza questi ultimi per migliorare le qualità motorie.</li><li>❖ Approfondisce la conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità, riconoscendo la valenza positiva dell'attività motoria intesa come mezzo e strumento per il raggiungimento del benessere psico-fisico della persona.</li><li>❖ Acquisisce la capacità di autovalutarsi grazie anche alla conoscenza dei propri momentanei limiti.</li></ul>
--	--	--