

CLASSE TERZA SECONDARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO EDUCAZIONE FISICA	
	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il nome dei segmenti e dei distretti corporei • Conoscere la nomenclatura delle ossa e delle principali masse muscolari • Conoscere la terminologia specifica dell'educazione fisica per descrivere movimenti e posture • Sapere cosa sono e quali sono gli schemi motori • Classificare le capacità motorie coordinative e condizionali • Conoscere le finalità della preparazione fisica generale e la preparazione specifica (PFG PFS) • Individuare le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le possibilità espressive del corpo sia attraverso il gesto spontaneo che il gesto tecnico • Conoscere tecniche e le utilizza nel contesto corretto • Conoscere regole, regolamenti e segnali arbitrali
ABILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare ed adeguare gli schemi motori di base acquisiti nell'infanzia ai cambiamenti strutturali • Migliorare la percezione spazio-temporale in funzione di apprendimenti tecnici specifici • Eseguire movimenti combinati e complessi adeguati al livello di sviluppo psicomotorio personale • Mantenere atteggiamenti di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche • Eseguire movimenti utilizzando la massima escursione articolare (elasticità muscolare e mobilità articolare) • Vincere ed opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo ed esterne (forza esplosiva, forza resistente) • Compiere movimenti nel più breve tempo possibile (velocità di azione, reazione, esecuzione) • Controllare e adeguare il corpo e la risposta motoria in situazioni variabili, poco note, improvvise, similari • Riconoscere i gesti che compongono la sequenza di un gesto tecnico • Riconoscere i propri errori e cercare di correggersi attraverso i suggerimenti dell'insegnante • Riconoscere le proprie attitudini le potenzialità ed i propri limiti • Utilizzare piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere tecniche, tattiche, ruoli e strategie di gioco • Riconoscere ritmi semplici e complessi, memorizzare sequenze ritmiche, riconoscere sequenze motorie e ritmiche • Apprendere nuovi gesti e correggersi attraverso l'imitazione dei compagni • Trovare soluzioni alternative per risolvere problemi motori • Lavorare con fantasia e creatività • Realizzare semplici sequenze motorie utilizzando basi ritmiche e/o musicali • Essere in grado di accordarsi correttamente con le azioni dei compagni inserendosi in un contesto di lavoro collettivo (giochi di squadra ed esercizi ginnici corali)

	condizionali secondo i livelli di maturazione, sviluppo ed apprendimento <ul style="list-style-type: none"> • Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo proporzionalmente alle proprie capacità 	
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Salute , benessere, prevenzione, sicurezza
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli elementi fondamentali degli sport individuali e dei giochi di squadra trattati a scuola • Conoscere gli schemi di gioco e i ruoli fondamentali negli sport di squadra trattati • Conoscere le regole dei giochi e comprende il valore del loro rispetto • Conoscere il valore del rispetto reciproco e la valorizzazione delle diversità • Conoscere il valore della collaborazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere le situazioni di pericolo più comuni legate alla pratica motoria • Conoscere le pratiche di primo soccorso più comuni in caso di piccoli incidenti • Conoscere i comportamenti da seguire in caso di grave infortunio di un compagno • Ascoltare e comprendere le istruzioni dell'insegnante adeguandosi ai percorsi didattici proposti • Gestire le proprie prestazioni adeguandosi al livello medio della classe evitando di rappresentare un pericolo per sé e per gli altri • Conoscere i danni e i pericoli legati ad una vita sedentaria e di una alimentazione scorretta • Conoscere i danni legati all'uso di sostanze dopanti
ABILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire correttamente i movimenti fondamentali legati alle attività motorie ed alle discipline sportive trattati • Applicare correttamente tecniche e strategie di gioco • Riconoscere falli e infrazioni nelle attività individuali e nei giochi di squadra • Saper strutturare ed avviare tattiche di gioco in sinergia con i compagni di squadra • Saper arbitrare affiancandosi all'insegnante • Accettare le decisioni arbitrali e non enfatizza situazioni di competitività nella vittoria e nella sconfitta • Mostrare senso critico equilibrato rispetto al proprio fare ed al fare degli altri • Applicare nello sport le regole della cittadinanza, condivisione, rispetto reciproco, valorizzazione delle diversità • Mostrare senso critico equilibrato rispetto al proprio fare ed al fare degli altri • Stabilire corretti rapporti interpersonali mettendo in atto e 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza • Utilizzare correttamente gli attrezzi e lo spazio di lavoro • Applicare correttamente principi metodologici all'allenamento • Saper gestire in modo equilibrato le proprie abilità e risorse • Essere consapevole delle modifiche positive che avvengono nel corpo umano grazie all'esercizio fisico al fine di prevenire malattie legate a paramorfismi e dimorfismi a carico dell'apparato scheletrico • Favorire la stima di sé attraverso la valorizzazione delle proprie attitudini ed abilità • Stimolare la capacità di controllo delle emozioni • Imparare a gestire lo stress e la fatica in funzione del raggiungimento di un obiettivo.

	<p>promuovendo comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e rispettare il codice deontologico sportivo e le regole delle discipline praticate, mediante lo sviluppo del concetto di agonismo, per dare il meglio di sé nel rapporto con gli altri 	
<p>CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per l'Educazione sensoriale: spazio, tempo, lateralità, schema corporeo • Esercitazioni di destrezza, manipolazione, ritmizzazione, combinazione • Esercitazioni per la strutturazione e consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base e complessi • Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali • Esercizi di ginnastica aerobica individuali e collettivi • Gioco sport e Sport di squadra: fondamentali individuali e di squadra. Strategie di gioco e tattiche • Atletica leggera • Criteri di base per la sicurezza • Regole fondamentali di primo soccorso • Regole di igiene personale 	