

PROGETTAZIONE ANNUALE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI

EDUCAZIONE FISICA

CLASSE TERZA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze	Abilità	Compito di realtà
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre /saltare, afferrare/lanciare, ecc.). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo schema corporeo. • Propri sensi e le modalità di percezione sensoriale. • Gli schemi motori e posturali. • Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Affinare le capacità visive, uditive, tattili, senso percettive e di attenzione. • Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...). • Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi . • Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio di tempo, equilibri (eseguire una danza, una marcia...). • Affinare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica. • Valutare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie. 	
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo anche attraverso la 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, 	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute anche con 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare gesti, mimica facciale, voce, posture, in situazioni diverse. • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, 	

<p>drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</p>	<p>sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<p>l'uso creativo degli attrezzi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adattamento del movimento alla musica e al ritmo. 	<p>individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare la musica per ritmare i movimenti durante un esercizio. (seguire i ritmi: lento, veloce, ecc.). 	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. • Saper utilizzare numerosi giochi derivati dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole della competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni tipi di gioco-sport. • La collaborazione, la collaborazione costruttiva, il rispetto e la valorizzazione degli altri nelle attività di gruppo. • L'utilità ed il valore delle regole nelle diverse attività 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo. • Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara. • Conoscere ed eseguire alcuni giochi che appartengono alla tradizione popolare. • Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità. 	

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE ESICUREZZA				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 corpo e ad un corretto regime alimentare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le principali regole di utilizzo appropriato degli spazi e degli attrezzi usati per la propria e altrui sicurezza • Le essenziali norme di igiene personale legate all'attività sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature • Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri. • Applicare comportamenti igienico-alimentari adeguati alle situazioni in aula e in palestra. • Conoscere i principi di una corretta alimentazione. 	