

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO ALTO ORVIETANO – FABRO
PROGRAMMAZIONE ANNUALE **ED. FISICA CLASSE III** SECONDARIA I GRADO

MACRO INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SECONDO IL CURRICOLO VERTICALE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO I QUADRIMESTRE	COMPETENZE I QUADRIMESTRE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO II QUADRIMESTRE	COMPETENZE FINALI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. 2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. 3. Utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe e bussole). 	<p>Sviluppo della fantasia motoria mediante il consolidamento delle proprie capacità coordinative e gli schemi motori di base. Gestisce il proprio corpo in condizioni più complesse e personali di esecuzione. Valuta elementi dello spazio. Discrimina elementi del tempo. Percepisce il proprio corpo e le diverse potenzialità di movimento. Utilizza con più consapevolezza le proprie capacità coordinative adattando gli schemi motori di base a situazioni variate.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: L'alunno acquisisce una sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare sufficientemente alle variabili spaziali e temporali</p> <p>LIVELLO MEDIO: L'alunno acquisisce una buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo adeguato alle variabili spaziali e temporali</p> <p>LIVELLO AVANZATO: L'alunno acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo più che buono alle variabili spaziali e temporali</p>	<p>Sviluppo della fantasia motoria mediante il consolidamento delle proprie capacità coordinative e gli schemi motori di base. Gestisce il proprio corpo in condizioni più complesse e personali di esecuzione. Valuta elementi dello spazio. Discrimina elementi del tempo. Percepisce il proprio corpo e le diverse potenzialità di movimento. Utilizza con più consapevolezza le proprie capacità coordinative adattando gli schemi motori di base a situazioni variate.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: L'alunno acquisisce una sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare sufficientemente alle variabili spaziali e temporali</p> <p>LIVELLO MEDIO: L'alunno acquisisce una buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo adeguato alle variabili spaziali e temporali</p> <p>LIVELLO AVANZATO: L'alunno acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo più che buono alle variabili spaziali e temporali</p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ol style="list-style-type: none"> 5. Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. 6. Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport. 7. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<p>Conosce in maniera elementare il funzionamento del proprio corpo. Conosce le capacità fisiche sollecitate nella pratica ludico-sportiva</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Utilizza sufficientemente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p> <p>LIVELLO MEDIO: Utilizza in modo buono il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione, le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p> <p>LIVELLO AVANZATO: Utilizza in modo ottimo il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p>	<p>Conosce in maniera elementare il funzionamento del proprio corpo. Conosce le capacità fisiche sollecitate nella pratica ludico-sportiva</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Utilizza sufficientemente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p> <p>LIVELLO MEDIO: Utilizza in modo buono il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p> <p>LIVELLO AVANZATO: Utilizza in modo ottimo il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione le esperienze ritmico-musicali e lo sport.</p>

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>8. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>9. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>10. Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>11. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Gestisce e risolve in modo consapevole ed originale specifiche situazioni relative a tecniche e tattiche di sport individuali e di squadra. Conosce le principali regole di alcune discipline sportive da applicare anche in funzioni di giuria ed arbitraggio. Utilizza le tecniche individuali e di squadra di alcune discipline sportive in situazioni tattiche più complesse.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Comprende <u>sufficientemente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta sufficientemente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche <p>LIVELLO MEDIO: Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche <p>LIVELLO AVANZATO: Comprende <u>pienamente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta costruttivamente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche 	<p>Gestisce e risolve in modo consapevole ed originale specifiche situazioni relative a tecniche e tattiche di sport individuali e di squadra. Conosce le principali regole di alcune discipline sportive da applicare anche in funzioni di giuria ed arbitraggio. Utilizza le tecniche individuali e di squadra di alcune discipline sportive in situazioni tattiche più complesse.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Comprende <u>sufficientemente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta sufficientemente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche <p>LIVELLO MEDIO: Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche <p>LIVELLO AVANZATO: Comprende <u>pienamente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimenta costruttivamente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche
--	--	--	--	--	--

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>12. 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.</p> <p>13. 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.</p> <p>14. Saper disporre utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>15. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>16. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>17. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi di sostanze illecite che inducono dipendenza (droghe, alcol e fumo).</p>	<p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza psico-fisica come corretto rapporto tra esercizio fisico- alimentazione- benessere.</p> <p>Conosce i benefici dell'attività fisica sull'organismo (paramorfismi, dimorfismi, dieta e alimentazione) e le norme di prevenzione degli infortuni in ambiente scolastico ed extrascolastico(strada). Applica le norme acquisite nella pratica in situazioni di sicurezza, prevenzione ed igiene.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Si muove in modo abbastanza responsabile nell'ambiente di vita e di scuola rispettando sufficientemente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO MEDIO: Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO AVANZATO:</p> <p>-Si muove responsabilmente nell'ambiente di vita e di scuola rispettando pienamente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p>	<p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza psico-fisica come corretto rapporto tra esercizio fisico- alimentazione- benessere.</p> <p>Conosce i benefici dell'attività fisica sull'organismo (paramorfismi, dimorfismi, dieta e alimentazione) e le norme di prevenzione degli infortuni in ambiente scolastico ed extrascolastico(strada). Applica le norme acquisite nella pratica in situazioni di sicurezza, prevenzione ed igiene.</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Si muove in modo abbastanza responsabile nell'ambiente di vita e di scuola rispettando sufficientemente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO MEDIO: Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO AVANZATO:</p> <p>-Si muove responsabilmente nell'ambiente di vita e di scuola rispettando pienamente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p>
---	---	--	---	--	---