

## PROGETTAZIONE PER COMPETENZE

### CLASSE TERZA

<b>Competenze attese al termine della classe terza</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sa utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto motorio nelle diverse situazioni di movimento.</li><li>2. Conosce e sviluppa le proprie qualità fisiche.</li><li>3. Applica le regole e sa eseguire i gesti tecnico-sportivi di alcuni sport individuali e di squadra.</li><li>4. Sa rispettare le regole in un gioco di squadra svolgendo un ruolo attivo.</li><li>5. Conosce i benefici legati alla pratica delle attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica.</li><li>6. Adotta criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li><li>7. Sa riconoscere i rischi legati agli abusi.</li></ol>

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<p><b>Ambito: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li><li>• Saper prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.</li><li>• Saper risolvere, in maniera personale e creativa, un determinato problema motorio e sportivo, ma anche variare e riprodurre nuove forme di movimento.</li><li>• Saper utilizzare efficacemente le abilità apprese anche in situazioni diverse e in contesti problematici.</li><li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li><li>• Saper incrementare e migliorare le funzioni dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, le capacità di resistenza, la velocità generale, la forza rapida, la mobilità generale, la flessibilità articolare attraverso l'utilizzo dei piani di lavoro proposti.</li></ul>	<p>Camminata e corsa in tutte le loro variabili. Andature con esercizi "combinati". Salto in tutte le variabili (alto, basso, lungo), con piccoli attrezzi e grandi attrezzi. Lancio in modi e con traiettorie diverse. Esercizi di orientamento del proprio corpo nello spazio e nel tempo. Esercizi di coordinazione semplice e composta. Esercizi per l'equilibrio statico e dinamico. Esercizi a corpo libero di scioltezza articolare, di mobilità e flessibilità. Esercizi di incremento della forza degli arti superiori ed inferiori a corpo libero. Esercizi di potenziamento muscolare generale a corpo libero, ai grandi e piccoli attrezzi. Esercizi a carico naturale e non. Incremento della corsa di resistenza generale. Esercitazioni specifiche per la velocità. Esecuzione di percorsi misti per la destrezza e la coordinazione. Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di pre-acrobatica.</p>

<p><b><u>Ambito: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture.</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<p>Esercizi per esprimere in forma originale e creativa sensazioni, emozioni, drammatizzazioni.  Sequenze di movimento combinate tra loro in coreografie individuali e collettive.  Esecuzione dei gesti arbitrali tipici di alcuni sport.</p>
<p><b><u>Ambito: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare le regole in un gioco.</li> <li>• Saper eseguire i gesti tecnico-sportivi di alcuni sport individuali e di squadra.</li> <li>• Saper gestire le abilità specifiche in situazioni tecnico tattiche negli sport individuali e di squadra.</li> <li>• Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.</li> <li>• Saper stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.</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 che di sconfitta.</li> </ul>	<p>Situazioni di gioco individuale e di squadra, dai fondamentali al collettivo.  Situazioni in cui mettere in atto comportamenti operativi, organizzativi e impostare la tattica individuale e di squadra.  Spostamenti di tecnica e tattica individuale e di squadra nei vari sport praticati.  Arbitraggi di partita.</p>

<p><b>Ambito: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li><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>• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite e che inducono la dipendenza (doping, droghe, alcol).</li></ul>	<p>Esercizi a carico naturale. Esercizi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Esercitazione in Circuit training (impegno aerobico) con l'applicazione dei corretti recuperi tra le ripetizioni e le serie. Individuazione degli apparati e/o le parti del corpo impegnate del gesto motorio proposto. Rispetto delle consegne e delle regole. Nozioni sugli effetti dell'uso e abuso di sostanze legate alla prestazione sportiva.</p>
--	---