

## Programmazione didattica annuale classi terze Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe terza	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p>	<p>Miglioramento delle capacità condizionali</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Miglioramento della percezione di sé</p>	<p>E' 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>Sa utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>Sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>Sa utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>	<p>In palestra allenamenti con vari metodi per le capacità condizionali ( resistenza forza, velocità, mobilità)</p> <p>Perfezionamento e affinamento dei fondamentali individuali e di squadra dei vari sport praticati (pallavolo, pallamano, pallacanestro, tennistavolo, badminton)</p>	<p>Lezione in classe e riferimenti a quanto detto sull'allenamento in palestra</p> <p>Corsa a tempi crescenti o con velocità diverse, fartlek, circuit training Stretching</p> <p>Lanci con palloni medicinali utilizzo di piccoli sovraccarichi</p> <p>Esercizi individuali e a coppie di scioltezza e esercizi di stretching</p> <p>Esercizi individuali coppie e in gruppi per i fondamentali dei vari sport</p>	<p>Primo/Secondo Quadrimestre</p>

## Programmazione didattica annuale classi terze Disciplina Educazione Fisica

<b>Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe terza</b>	<b>Obiettivi Generali di apprendimento</b>	<b>Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>	<b>Tempi</b>
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair - play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>	<p>Rispetto delle regole e degli altri</p>	<p>Saper decodificare e utilizzare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p>Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari</p> <p>In situazione di gioco e sport 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</p>	<p>Svolgere compiti di arbitraggio</p> <p>Giochi sportivi in situazione di competizione</p>	<p>Sul libro studio dei regolamenti degli sport praticati</p> <p>In palestra e sul campo gare e partite dei vari sport</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Primo/Secondo Quadrimestre</p>

# Programmazione didattica annuale classi terze

## Disciplina Educazione Fisica

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe terza	Obiettivi Generali di apprendimento	Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)	Contenuti	Attività	Tempi
<p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p>	<p><b>Socializzazione</b></p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici e seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni</p>	<p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> <p>Conosce come si struttura un piano di allenamento e lo esegue per migliorare le capacità condizionali e coordinative</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool fumo).</p> <p>Conoscere i principi dell'alimentazione corretta e le conseguenze di un'alimentazione sbagliata</p>	<p>Esercitazioni per i fondamentali di squadra svolgendo tutti i ruoli</p> <p>A turno svolgere funzioni di capitano e organizzazione della squadra nel gioco</p> <p>L'allenamento, il carico d'allenamento effetti dell'allenamento</p> <p>Meccanismi di produzione energetica</p> <p>Eccessi e abusi</p> <p>L'alimentazione principi nutritivi fabbisogno energetico malattie legate agli eccessi alimentare</p>	<p>Partecipazione ai tornei scolastici</p> <p>Partite tra squadre della stessa classe</p> <p>In classe lezioni teoriche sul libro</p>	<p>Primo/Secondo Quadrimestre</p>

## Programmazione didattica annuale classi terze Disciplina Educazione Fisica

<b>Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe terza</b>	<b>Obiettivi Generali di apprendimento</b>	<b>Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità)</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>	<b>Tempi</b>
<p>Comprendere e attua comportamenti sulla base di criteri di sicurezza per se e per gli altri</p>	<p>Saper prevenire incidenti in palestra e in classe</p> <p>E saper intervenire in caso di infortunio</p>	<p>E' consapevole delle possibili conseguenze di alcuni comportamenti pericolosi e dello scorretto utilizzo degli attrezzi o dello sbagliato posizionamento in classe delle attrezzature didattiche pertanto si comporta in modo corretto e responsabile</p> <p>Conosce le principali norme di primo soccorso in caso di infortunio</p>	<p>Spiegazione delle funzioni dei grandi attrezzi presenti in palestra e loro utilizzo corretto</p> <p>Utilizzare i piccoli attrezzi in modo corretto</p> <p>Primo soccorso nei traumi delle ossa, articolazioni, muscoli</p> <p>Tecniche di rianimazione in caso di traumi che comportino perdita di coscienza</p>	<p>Riporre a turno gli attrezzi utilizzati</p> <p>In classe sistemare in modo corretto il proprio materiale (zaini, cartelline etc.)</p> <p>Sul libro lezione teorica sul primo soccorso</p>	<b>Primo/Secondo Quadrimestre</b>