

CLASSE TERZA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE					
<p><u>U.A.n.I:</u> <u>UTILIZZARE EFFICACEMENTE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE</u> Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base Potenziamento capacità coordinative e condizionali</p>	<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</p> <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>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>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>				
	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO				
<p><u>ATTIVITÀ</u> Tests in riferimento a: velocità, resistenza, coordinazione e forza Esercizi a corpo libero Semplici coreografie con la musica Giochi tradizionali individuali e di gruppo Percorsi e circuiti</p> <p><u>STRUMENTI</u> Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi in palestra e all'aperto</p> <p><u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u> Abilità ad eseguire le attività motorie, in relazione alle capacità dell'alunno Valutazione di impegno e partecipazione</p> <p><u>TEMPI</u> Primo quadrimestre e successivi richiami nel secondo quadrimestre</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">CONOSCENZE</th> <th style="text-align: left;">ABILITÀ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Conoscere il problema del Doping nello sport e le principali sostanze dopanti.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze che inducono dipendenza (fumo, droghe e alcol).</p> <p>Conoscere i principali paramorfismi e dimorfismi nell'età scolare.</p> <p>Conoscere i valori educativi dello sport.</p> <p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Saper progettare e realizzare movimenti finalizzati a un preciso scopo.</p> <p>Saper adattare rapidamente il movimento alle componenti spazio-temporali.</p> <p>Saper mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, con autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</p> <p>Saper applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo.</p> <p>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>Saper utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	CONOSCENZE	ABILITÀ	<p>Conoscere il problema del Doping nello sport e le principali sostanze dopanti.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze che inducono dipendenza (fumo, droghe e alcol).</p> <p>Conoscere i principali paramorfismi e dimorfismi nell'età scolare.</p> <p>Conoscere i valori educativi dello sport.</p> <p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p>	<p>Saper progettare e realizzare movimenti finalizzati a un preciso scopo.</p> <p>Saper adattare rapidamente il movimento alle componenti spazio-temporali.</p> <p>Saper mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, con autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</p> <p>Saper applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo.</p> <p>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>Saper utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p>
CONOSCENZE	ABILITÀ				
<p>Conoscere il problema del Doping nello sport e le principali sostanze dopanti.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze che inducono dipendenza (fumo, droghe e alcol).</p> <p>Conoscere i principali paramorfismi e dimorfismi nell'età scolare.</p> <p>Conoscere i valori educativi dello sport.</p> <p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p>	<p>Saper progettare e realizzare movimenti finalizzati a un preciso scopo.</p> <p>Saper adattare rapidamente il movimento alle componenti spazio-temporali.</p> <p>Saper mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, con autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</p> <p>Saper applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo.</p> <p>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>Saper utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p>				
	OBIETTIVI MINIMI				
<p><u>LINK INTERDISCIPLINARI</u> Scienze</p>	<p>Eseguire con sicurezza i principali schemi motori di base.</p> <p>Utilizzare più efficacemente le capacità coordinative e condizionali.</p>				

CLASSE TERZA

<p><u>U.A.n.2:</u> <u>ACQUISIRE LE ABILITÀ TECNICO – TATTICHE DEGLI SPORT PRATICATI</u> Pallavolo, pallacanestro, badminton, atletica leggera.</p> <p><u>ATTIVITÀ</u> Partite di pallavolo, pallacanestro, badminton. Gare di atletica leggera.</p> <p><u>STRUMENTI</u> Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi in palestra e all'aperto</p> <p><u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u> Valutazioni in riferimento alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p><u>TEMPI</u> Primo e secondo quadrimestre</p>	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	
	<p>L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	
	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	
	CONOSCENZE	ABILITÀ
	<p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>Sapersi disporre nel campo da gioco sia in fase offensiva che difensiva.</p> <p>Saper rendere efficaci le proprie azioni di gioco.</p> <p>Saper risolvere in modo personale e creativo ogni situazione di gioco utilizzando le abilità tecniche proprie e la collaborazione con i compagni.</p> <p>Saper sfruttare al meglio le proprie abilità in situazioni competitive e non, trovando strategie efficaci per raggiungere migliori risultati.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Consolidare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>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.</p>
	OBIETTIVI MINIMI	
<p>Saper accettare di giocare in squadra con i compagni assegnati.</p> <p>Saper accettare le indicazioni dell'insegnante nelle fasi di gioco.</p> <p>Saper applicare le regole più semplici nei giochi proposti.</p>		