

CURRICOLO VERTICALE EDUCAZIONE FISICA

IC CORNATE D'ADDA

CLASSE TERZA

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI	CONTENUTI	COMPETENZE	TRAGUARDI
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici. 	<p>Avviamento motorio: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e stretching</p> <p>Ginnastica artistica: sequenza di esercizi alle parallele e volteggio al cavallo</p> <p>Capacità coordinative, condizionali ed esercitazioni spazio- temporali nell'ambito della didattica degli sport individuali e di squadra proposti</p> <p>Orientarsi nello spazio seguendo le indicazioni date: l'Orienteering.</p>	<p>Padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie individuandone i punti di forza e limiti. • L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni complesse. • L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando in oltre, attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e rispetto delle regole.
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e 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. - Utilizzare e decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del 	<p>Attività motoria su base musicale: avviamento motorio, sequenze coreografiche di movimenti</p> <p>Ginnastica artistica: sequenza di esercizi alle parallele.</p> <p>Gestione di partenze, salti e lanci nelle gare di atletica leggera</p> <p>Rilevazione di misure e compilazione di referti gara e classifiche</p>	<p>Padroneggia molteplici linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • L'alunno rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • L'alunno è capace di

CURRICOLO VERTICALE EDUCAZIONE FISICA

IC CORNATE D'ADDA

CLASSE TERZA

	regolamento della disciplina.	Arbitraggio di gare, gestione del punteggio, compilazione di referti gara e classifiche.		integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - 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>Sport individuali: atletica leggera corse e concorsi, il tennis, la ginnastica artistica</p> <p>Sport di squadra: uno/due attività didattiche scelte fra pallacanestro, pallavolo, flag football, baseball, unihoc</p> <p>Test atletici</p>	<p>Nel gioco e nello sport padroneggia abilità tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni tattiche in modo personale, dimostrando fair play</p>	

CURRICOLO VERTICALE EDUCAZIONE FISICA

IC CORNATE D'ADDA

CLASSE TERZA

<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE, SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - 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. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Conoscere comportamenti appropriati per la sicurezza in condizioni ambientali diversificate 	<p>Tablette di lavoro alla panca piana</p> <p>L'avviamento motorio, la mobilità articolare, la forza, la velocità, la resistenza, lo stretching</p> <p>Meccanismi energetici nelle attività motorie</p> <p>Attività motorie in situazioni ambientali diversificate:</p> <ul style="list-style-type: none"> * nel freddo * nel caldo * in altitudine * in acqua * in assenza di gravità 	<p>Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere</p>	
--	---	---	--	--

CURRICOLO VERTICALE EDUCAZIONE FISICA

IC CORNATE D'ADDA

CLASSE TERZA

	<ul style="list-style-type: none">- Adottare le manovre RCP e la sequenza corretta di soccorso- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza.	<p>Rianimazione cardio respiratoria</p> <p>Il doping</p>		
--	---	--	--	--