

ISTITUTO COMPRENSIVO DI SAREGO		
CURRICOLO VERTICALE TRAGUARDI FORMATIVI SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
COMPETENZA CHIAVE:	Consapevolezza ed espressione culturale	
DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: Ed. fisica	CLASSE: 3	
COMPETENZE CHIAVE CONCORRENTI	COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE, IMPARARE A IMPARARE - SENSO DI INIZIATIVA E IMPRENDITORIALITÀ -	
COMPETENZA SPECIFICA	Padroneggiare abilità motorie e coordinarle	
NESSI INTERDISCIPLINARI	Musica, lettere, madre lingua	
ABILITA'	CONOSCENZE	TRAGUARDI
<p>Movimento Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio o disequilibrio Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base) per risolvere problemi motori Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità della dell'attività e i cambiamenti fisiologici</p> <p>Linguaggio del corpo Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi , individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi</p> <p>Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti ed arbitri</p> <p>Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio</p> <p>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro con riferimento a funzioni fisiologiche</p> <p>Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni e identificare i contenuti emotivi</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo</p> <p>Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento</p>	<p>Ha consapevolezza della propria ed altrui corporeità ed utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni ed alla evoluzione psicofisica</p> <p>Coordinamento degli schemi motor di base e formazione di abilità motorie Aggiustamento dello schema motorio Consolidamento delle capacità coordinative Scomporre il lancio nelle fasi di rincorsa, preparazione e lancio con diversi attrezzi Con azioni tecniche e specifiche</p> <p>Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali</p>

Gioco e sport

Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale
Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate

Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune

Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati

Salute e benessere

Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso

Scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale

Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra

Conoscere il concetto di strategia e di tattica

Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune

Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio

Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso

Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza e sui loro effetti negativi

Nel gioco e nello sport risolve problemi applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi

Tempo di reazione anche in situazione di disturbo da parte dei compagni o per differente campo da gioco

Rappresentazione mentale di diverse situazioni dinamiche

Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere