

**I. C. di NICOLSI**  
**SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**“Cardinale G.B. Dusmet”**  
**PROGETTAZIONE DIDATTICA**  
**DISCIPLINA: ED.Fisica**  
**CLASSE 3^ classi parallele**  
**Anno scolastico: 2017/2018**

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b>	<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<b>Unità di apprendimento</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi con modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>- Sa 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.</li> <li>- È 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>- Sa utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>- Padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco anche in forma originale e creativa.</li> <li>- Sa decodificare i gesti dei compagni e degli avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- Sa decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>- Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e giudice.</li> <li>- È in grado di riconoscere i cambiamenti fisiologici caratteristici dell'età e si applica per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>- Pratica abitualmente attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</li> <li>- Sa adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa, andature, esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi per il miglioramento della forza, della resistenza, della mobilità articolare, della velocità e delle capacità coordinative.</li> <li>- Corsa, andature e propedeutici per l'apprendimento di alcune specialità dell'Atletica Leggera: corse di velocità, corsa di mezzofondo, corsa ad ostacoli, salto in lungo, salto triplo, salto in alto, lancio del peso, lancio della pallina, staffetta.</li> <li>- Esercitazioni per l'acquisizione dei gesti di tecnica individuale della pallavolo, della pallamano, dell'unihockey e della pallacanestro.</li> <li>- Esercitazioni per l'acquisizione dei gesti di tecnica di squadra della pallavolo, della pallamano, dell'unihockey e della pallacanestro.</li> <li>- Esercitazioni per l'acquisizione della tattica durante la disputa di partite di pallavolo, pallamano, unihockey e pallacanestro.</li> <li>- Ricoprire ruoli di giudice e di</li> </ul>

		arbitro durante la disputa di gare e partite. - Conoscenza delle caratteristiche delle attività motorie e sportive. - Importanza delle attività motorie per il mantenimento dello stato di salute e rischi derivanti dall'uso di sostanze per migliorare la prestazione.
--	--	--

### **COMPETENZE MINIME**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adatta e trasferisce in modo personale le proprie abilità per realizzare un gesto tecnico-sportivo</li> <li>• Completa correttamente un percorso di orienteering in un luogo delimitato</li> <li>• Dà il giusto valore alla vittoria e alla sconfitta</li> <li>• È consapevole delle regole di un gioco/sport e le rispetta</li> <li>• Collabora con i compagni e dà il proprio contributo alla realizzazione delle attività di gruppo</li> <li>• Svolge il ruolo di arbitro durante una partita dei compagni</li> <li>• È consapevole delle caratteristiche delle attività motorie</li> </ul> |
|---|