

CLASSE 3<sup>A</sup> secondaria

## EDUCAZIONE FISICA

### COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO

Ha una padronanza della lingua italiana che gli consente di comprendere e produrre enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di adottare un registro linguistico abbastanza appropriato alle diverse situazioni.

Possiede un consistente patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di organizzare nuove informazioni. Si impegna in nuovi apprendimenti in modo autonomo.

E' consapevole della necessità del rispetto di una convivenza civile, pacifica e solidale. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato, da solo o insieme ad altri.

Ha spirito di iniziativa ed è capace di produrre idee e progetti creativi.

Chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.

Riconosce ed apprezza le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti che gli sono più congeniali: motori, artistici e musicali.

### CONOSCENZE

CONOSCE le variabili spazio- tempo.

CONOSCE le regole dei vari sport .

CONOSCE i gesti arbitrali.

CONOSCE le strategie di gioco.

CONOSCE le applicazioni a un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.

CONOSCE gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono alla dipendenza (doping, droghe, alcool)

CONOSCE i meccanismi energetici.

CONOSCE gli elementi di pronto soccorso

CONOSCE comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo

### ABILITA'

UTILIZZA e METTE in relazione le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto in ogni situazione.

UTILIZZA e TRASFERISCE le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport.

UTILIZZA l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove ed inusuali.

COMBINA azioni dinamiche complesse

SI ORIENTA e SCEGLIE il percorso più idoneo nell'ambiente naturale e artificiale con uso di mappe.

UTILIZZA in forma originale e creativa modalità espressive e corporee

PRATICA attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

APPLICA comportamenti di approvazione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

