

# CURRRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

## TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

L'allievo:

- 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, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come 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.

## CURRICOLO di EDUCAZIONE FISICA per la CLASSE 1<sup>a</sup> secondaria

<i>Nucleo fondante</i>	<i>Competenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze</i>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p><u>Avere consapevolezza del proprio corpo e usufruire delle sue capacità condizionali.</u></p> <p><u>Possedere schemi motori di base ed utilizzarli nella motricità finalizzata.</u></p>	Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare). Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico. Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo. Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.	Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento. Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio di un corpo. Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico).
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p><u>Sapere decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e sport.</u></p> <p><u>Sapere decodificare i gesti arbitrali.</u></p>	Rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.	Conoscere le tecniche elementari di espressione corporea. Conoscere alcuni gesti arbitrali.
<b>Il gioco, lo sport le regole, il fair-play</b>	<p><u>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</u></p> <p><u>Mettere in atto comportamenti collaborativi nelle attività della squadra. Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro.</u></p>	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche semplificate negli sport individuali e di squadra. Rispettare le regole del fair play.	Conoscere gli elementi regolamentari e quelli tecnici essenziali di alcuni giochi sportivi e alcuni sport individuali.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<p><u>Assumere comportamenti rispettosi della salute propria ed altrui.</u></p>	Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.	Conoscere i pericoli connessi alle attività motorie e alcuni atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale.

## CURRICOLO di EDUCAZIONE FISICA per la CLASSE 2<sup>a</sup> secondaria

<i>Nucleo fondante</i>	<i>Competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze</i>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p><u>Consapevolezza e del proprio corpo e uso efficace delle sue capacità condizionali</u></p> <p><u>Possedere validi schemi motori di base ed utilizzarli nella motricità finalizzata</u></p>	Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali. Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare. Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni individuali e collettive per cercare l'efficacia del risultato. Riconoscere e utilizzare il ritmo nella elaborazione motoria. Sapere riprodurre su mappe l'ambiente naturale attraverso simboli codificati.	<p>Il sistema cardio-respiratorio e l'apparato muscolare in relazione al movimento.</p> <p>Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo. Le componenti spazio-temporali in alcune situazioni sportive.</p>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p><u>Sapere decodificare i gesti di compagni e avversari nella realizzazione di vari sport</u></p> <p><u>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo nell'attività sportiva</u></p>	<p>Rappresentare idee e combinazioni motorie sempre più complesse mediante gestualità e posture.</p> <p>Decodificare con sicurezza i gesti arbitrari.</p>	<p>Conoscere le tecniche di espressione corporea per una comunicazione efficace.</p> <p>Conoscere molti gesti arbitrari.</p>
<b>Il gioco, lo sport le regole, il fair-play</b>	<p><u>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni del gioco in forma personale.</u></p> <p><u>Adottare strategie con comportamenti collaborativi e partecipativi alle scelte della squadra.</u></p> <p><u>Sapere applicare correttamente il regolamento tecnico degli sia come atleta che come giudice.</u></p>	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche degli sport individuali e di squadra. Partecipare in forma propositiva mettendo in atto comportamenti collaborativi. Rispettare e promuovere le regole del fair play.	<p>Conoscere gli elementi regolamentari e quelli tecnici di alcuni giochi sportivi e alcuni sport individuali</p> <p>Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</p>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<p><u>Assumere comportamenti rispettosi della salute propria ed altrui.</u></p>	<p>Assumere consapevolezza della propria stato di salute.</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</p>	<p>Le norme generali di prevenzione degli infortuni. Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p>

## CURRICOLO di EDUCAZIONE FISICA per la CLASSE 3<sup>a</sup> secondaria

<i>Nucleo fondante</i>	<i>Competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze</i>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p><u>Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</u></p> <p><u>Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</u></p>	<p>Utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. Sapersi orientare e adattare nell'ambiente naturale nella realizzazione di attività sportive all'aperto.</p>	<p>Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali.</p> <p>Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza.</p> <p>Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</p> <p>Moduli ritmici e suoni.</p>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p><u>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo combinando la componente comunicativa e quella estetica</u></p>	<p>Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità).</p>	<p>Fisiologia della mimica facciale</p>
<b>Il gioco, lo sport le regole, il fair-play</b>	<p><u>Padroneggiare le capacità coordinative in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</u></p> <p><u>Realizzare strategie di gioco con comportamenti partecipativi e propositivi nelle scelte di squadra.</u></p> <p><u>Promuovere i valori etici dello sport.</u></p>	<p>Gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</p> <p>Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco. Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici.</p> <p>Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra .</p>	<p>Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi . Il concetto di anticipazione motoria.</p> <p>Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità.</p>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<p><u>Saper mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</u></p>	<p>Individuare in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza individuale e del gruppo, anche in situazioni extrascolastiche.</p>	<p>Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media.</p> <p>Pericoli potenziali di esperienze trasgressive.</p>

