

IC NORD 1 Scuola Sec. I grado Lana-Fermi	<b>CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA</b>	Didattica Mod/1
---	--	-----------------

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria.**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive 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 rispettando le regole.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

### **CLASSE PRIMA**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo</li> <li>➤ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> <li>➤ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> <li>➤ Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<p>Utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante percependo la propria situazione evolutiva.</p> <p>Interagire con gli altri nell'ambiente, nello spazio, nel tempo.</p> <p>Conoscere e decodificare gesti di compagni, insegnanti, arbitri nei vari contesti.</p> <p>Vivere i giochi e le esperienze sportive come piacevoli momenti di vita di gruppo e partecipazione sociale.</p> <p>Promuovere il riconoscimento del valore dello sport nell'espressione e nella crescita armonica di una persona.</p> <p>Migliorare la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (classe, squadra, scuola, città...)</p> <p>Promuovere il benessere psicofisico educando al concetto di salute dinamica. Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità, dei propri limiti.</p>	<p>Attività e giochi per conoscersi ed esplorare lo spazio di lavoro.</p> <p>Rilevazione di alcuni punti di partenza ( attraverso test motori) per lavorare e migliorare.</p> <p>Sviluppo delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità.</p> <p>Sviluppo delle capacità coordinative</p> <p>Avviamento alla pratica sportiva: acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne.</p> <p>Educazione a comportamenti corretti.</p>

## COMPETENZE

1. Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà, sia a corpo libero, sia con i piccoli/grandi attrezzi disponibili.
2. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti.
3. Conosce le regole dei giochi praticati
4. Riesce a praticare il gioco ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo)
5. Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.
6. Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.
7. Sa utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo.
8. Comprende le comunicazioni gestuali dell'insegnante relativamente all'arbitraggio.

## CLASSE SECONDA

NUCLEI FONDANTI	Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
<p>➤ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo</p> <p>➤ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>➤ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>Utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante percependo la propria situazione evolutiva.</p> <p>Interagire con gli altri nell'ambiente, nello spazio, nel tempo.</p> <p>Conoscere e decodificare gesti di compagni, insegnanti, arbitri nei vari contesti.</p> <p>Vivere i giochi e le esperienze sportive come piacevoli momenti di vita di gruppo e partecipazione sociale.</p> <p>Promuovere il riconoscimento del valore dello sport nell'espressione e nella crescita armonica di una persona.</p> <p>Migliorare la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (classe, squadra, scuola, città...)</p> <p>Promuovere il benessere psicofisico educando al concetto di salute dinamica.</p> <p>Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità, dei propri limiti.</p>	<p>Riproposizione di alcuni test motori che aiutino a osservare concretamente i miglioramenti di ciascuno.</p> <p>Sviluppo delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità.</p> <p>Sviluppo delle capacità coordinative</p> <p>Avviamento alla pratica sportiva: acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne (pallavolo, campestre, atletica).</p> <p>Educazione a comportamenti corretti.</p>

## COMPETENZE

1. Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà, sia a corpo libero, sia con i piccoli/grandi attrezzi disponibili.
2. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti.
3. Conosce le regole dei giochi e sport proposti.
4. Riesce a praticare il gioco ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo)
5. Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.
6. Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.
7. Sa utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo.
8. Comprende le comunicazioni gestuali dell'insegnante relativamente all'arbitraggio.

## CLASSE TERZA

NUCLEI FONDANTI	Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
➤ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante percependo la propria situazione evolutiva.  Interagire con gli altri nell'ambiente, nello spazio, nel tempo.	Riproposizione di alcuni test motori che aiutino a osservare concretamente i miglioramenti di ciascuno.  Sviluppo delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità.
➤ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Conoscere e decodificare gesti di compagni, insegnanti, arbitri nei vari contesti.	Sviluppo delle capacità coordinative
➤ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Vivere i giochi e le esperienze sportive come piacevoli momenti di vita di gruppo e partecipazione sociale.  Promuovere il riconoscimento del valore dello sport nell'espressione e nella crescita armonica di una persona.  Migliorare la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (classe, squadra, scuola, città...)	Avviamento alla pratica sportiva: acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne (pallavolo basket, basket3, orienteering, atletica, calcetto).
➤ Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Promuovere il benessere psicofisico educando al concetto di salute dinamica.  Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità, dei propri limiti.	Educazione a comportamenti corretti.

## **COMPETENZE**

1. Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo in situazioni più complesse, sia a corpo libero, sia con i piccoli/grandi attrezzi disponibili
2. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti.
3. Sa utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione.
4. Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile.
5. Conosce le regole degli sport proposti.
6. Decodifica i linguaggi specifici di insegnanti ed arbitri.
7. Riesce a praticare i diversi sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo)
8. Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.
9. Riesce ad avere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
10. Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.
11. Sa porre in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza.
12. Riflette sui propri risultati oggettivi, si attiva per migliorarli.
13. Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano.
14. Riconosce in situazioni concrete gli effetti fra alimentazione, benessere e realizzazione personale.
15. E' consapevole dei rischi per la salute legati all'uso di sostanze dopanti.