

SCUOLA SECONDARIA I GRADO – CLASSE PRIMA

Disciplina	EDUCAZIONE FISICA
Competenza/e Europea/e	Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura, le arti visive e lo sport.
Profilo finale	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, adatta il movimento in base alla situazione, utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali per entrare in relazione con gli altri nel corretto rispetto delle regole mettendo in atto comportamenti finalizzati ad un sano stile di vita ed alla prevenzione. Rispetta i criteri base della sicurezza per se e per gli altri.

Nuclei tematici	Competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
		Conoscenze	Abilità
IL CORPO E LA SUA REAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	informazioni principali relative alle capacità motorie; informazioni principali il sistema cardio-	Riconoscere e controllare le modificazioni cardio- respiratorie durante l'attività motoria.

		respiratorio correlate al movimento.	<p>Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per lo sviluppo delle capacità motorie.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME ABILITÀ COMUNICATIVO -ESPRESSIVA	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>Il linguaggio del corpo.</p> <p>Il linguaggio arbitrale.</p>	<p>utilizzare il linguaggio del corpo in situazioni specifiche: decodificare i gesti di compagni ed avversari in semplici situazioni di gioco.</p>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare</p>	<p>Elementi tecnici essenziali di alcuni giochi, presportivi e sportivi.</p> <p>Regole di alcuni giochi, presportivi e sportivi.</p>	<p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Utilizzare le conoscenze di semplici</p>

	<p>correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.</p>		<p>giochi presportivi per svolgere funzioni di arbitraggio.</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo nel rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p> <p>Rispettare il codice del fair play.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.</p>	<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>	<p>Norme generali per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>Effetti del movimento per il benessere della persona.</p> <p>Valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</p>	<p>Ai fini della sicurezza , utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Presenza di coscienza del benessere che viene acquisito attraverso il movimento.</p> <p>Praticare con attenzione e costanza la pratica motoria scolastica al fine di migliorare la propria efficienza fisica.</p>

SCUOLA SECONDARIA I GRADO – CLASSE SECONDA

Disciplina	EDUCAZIONE FISICA
Competenza/e Europea/e	Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura, le arti visive e lo sport.
Profilo finale	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, adatta il movimento in base alla situazione, utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali per entrare in relazione con gli altri nel corretto rispetto delle regole mettendo in atto comportamenti finalizzati ad un sano stile di vita ed alla prevenzione. Infine rispetta i criteri base della sicurezza per se e per gli altri.

Nuclei tematici	Competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
		Conoscenze	Abilità
IL CORPO E LA SUA REAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.	Principali informazioni relative alle capacità motorie. Principali organi, apparati e sistemi connessi	Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative durante le attività motorie. Utilizzare consapevolmente le

	Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.	<p>con l'attività motoria.</p> <p>Procedure utilizzate nelle attività per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle diverse situazioni motorie</p>	<p>procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali.</p> <p>Riconoscere e controllare le modificazioni cardio.</p> <p>Respiratorie durante il movimento - utilizzare e correlare le variabili spazio - temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME ABILITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>la comunicazione efficace.</p> <p>Il linguaggio arbitrale.</p>	<p>Decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco.</p> <p>Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.	<p>Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport.</p> <p>Conoscere gli elementi regolamentari semplificati</p>	<p>-partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</p> <p>- utilizzare le conoscenze di</p>

	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>indispensabili per la realizzazione del gioco.</p> <p>Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità.</p>	<p>semplici giochi presportivi per svolgere funzioni di arbitraggio.</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo nel rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali; - rispettare il codice del fair play.</p>
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo</p>	<p>Norme generali per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>Prese di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.</p> <p>Valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</p>	<p>Praticare attività motoria per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici - mettere in atto comportamenti aderenti ad uno stile di vita sano ed equilibrato dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Utilizzare procedure che migliorano le qualità condizionali e coordinative</p>



CURRICOLO DISCIPLINARE PER COMPETENZE

respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.

nella consapevolezza dell'acquisizione di uno stato di benessere.

SCUOLA SECONDARIA I GRADO – CLASSE TERZA

Disciplina	EDUCAZIONE FISICA
Competenza/e Europea/e	Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura, le arti visive e lo sport.
Profilo finale	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, adatta il movimento in base alla situazione, utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali per entrare in relazione con gli altri nel corretto rispetto delle regole mettendo in atto comportamenti finalizzati ad un sano stile di vita ed alla prevenzione. Rispetta i criteri base della sicurezza per se e per gli altri.

Nuclei tematici	Competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
		Conoscenze	Abilità
IL CORPO E LA SUA REAZIONE	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per	Principali organi, apparati e sistemi connessi con	Utilizzare consapevolmente piani di lavoro per l'incremento delle

<p>CON LO SPAZIO ED IL TEMPO</p>	<p>risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>	<p>l'attività motoria. Le capacità motorie.</p> <p>Procedure utilizzate nelle attività per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.</p> <p>I principi dell' allenamento.</p> <p>Riconoscere le componenti spaziotemporali nelle diverse situazioni motorie.</p>	<p>capacità motorie, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo ed apprendimento.</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME ABILITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>La comunicazione efficace. Il linguaggio arbitrale.</p>	<p>Decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL</p>	<p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e</p>	<p>Tecniche e tattiche dei giochi sportivi praticati.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in</p>

<p>FAIR PLAY</p>	<p>partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o giudice.</p>	<p>Regolamento tecnico delle discipline sportive praticate a scuola.</p> <p>Gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate a scuola.</p> <p>Storia di alcuni sport.</p> <p>Storia delle olimpiadi inserite nel loro contesto storico.</p>	<p>forma originale e creativa, proponendo anche varianti che valorizzino le diverse capacità.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro.</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo nel rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p> <p>Rispettare il codice del fair play.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.</p>	<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<p>Stato di efficienza fisica attraverso l'auto valutazione delle personali capacità e performance.</p>	<p>Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta ed applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p>

	<p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Essere 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.</p>	<p>Norme generali per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>Principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati e finalizzati al miglioramento dell'efficienza e dell'efficacia.</p>	<p>Praticare attività motoria per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici; - mettere in atto comportamenti aderenti ad uno stile di vita sano ed equilibrato dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.</p> <p>Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducano dipendenza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>
--	--	--	---