

CURRICOLO ANNUALE DI ED. FISICA
AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

IC. Marino Centro

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento: conoscenze e abilità	Unità di apprendimento: contenuti
<p>Consapevolezza delle proprie competenze motorie, sia dei punti di forza che dei limiti.</p>	<p>Conoscenze: Riconoscere il rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisiologici e psicologici tipici della preadolescenza. Prendere coscienza delle informazioni relative alle capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Abilità: saper controllare i segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.</p>	<p>1. Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Sviluppo della disponibilità variabile. Anticipazione motoria.</p> <p>2. Potenziamento fisiologico. Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità.</p> <p>3. Progettare e realizzare movimenti finalizzati ad un preciso scopo adattandoli alle componenti spazio-temporali.</p>
<p>Utilizzazione delle abilità motorie e sportive, adattando il movimento in situazione.</p>	<p>Conoscenze: Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva.</p> <p>Abilità: Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, non solo in</p>	<p>1. Avviamento alla pratica sportiva.</p> <p>2. Acquisizione e perfezionamento dei gesti richiesti nei diversi sport proposti.</p>

	<p>ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.</p> <p>Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.</p>	
<p>Utilizzazione degli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio, per relazionarsi e integrarsi nel gruppo assumendosi responsabilità, valori sportivi, rispetto delle regole e fair-play.</p>	<p>Conoscenze: Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi. Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità.</p> <p>Abilità: Rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riconoscimento del valore del confronto e della competizione in situazione. 2. Riconoscimento del valore etico dell'attività sportiva attraverso l'analisi di esempi presi dal mondo dello sport o esperienze vissute. 3. Attraverso test motori, far acquisire la consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti. 4. Tecnica e tattica degli sport di squadra: pallavolo, pallamano, pallacanestro. 5. Educare alla convivenza civile, migliorando la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (squadra, classe, scuola, città).
<p>Riconoscimento dei comportamenti corretti che promuovono un sano stile di vita, rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Conoscenze: Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso. Conoscere i principi igienici essenziali per il</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promuovere comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare attraverso riflessioni sulle abitudini degli alunni.

	<p>mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p> <p>Evidenziare i diversi metodi di allenamento finalizzati al miglioramento dell'efficienza fisica.</p> <p>Abilità:</p> <p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.</p>	<p>2. Redigere un regolamento di classe, di palestra e degli spazi aperti da condividere.</p> <p>3. Educare al concetto di salute dinamica per promuovere il benessere psico-fisico.</p>
--	---	--

CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA
BIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento: conoscenze e abilità	Unità di apprendimento: contenuti
Presa di coscienza delle proprie competenze motorie, sia dei punti di forza che dei limiti.	<p>Conoscenze: Consolidare capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Abilità: Modulare e distribuire il carico motorio e sportivo secondo i parametri fisiologici rispettando le pause di recupero.</p>	<p>Attività di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientamento spaziale - esecuzione delle diverse andature - potenziamento fisiologico e affinamento delle capacità condizionali
Utilizzazione delle abilità motorie e sportive, adattando il movimento in situazione.	<p>Conoscenze: Conoscere le principali capacità coordinative, gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.</p> <p>Abilità: Essere in grado di utilizzare le posizioni dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse.</p>	<p>Esecuzione di esercizi che implicano rapporti non abituali tra corpo e spazio in situazioni temporali differenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni sulla coordinazione dinamica generale e segmentaria, sull'equilibrio sul controllo della lateralità.
Utilizzazione degli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio, per relazionarsi e integrarsi nel gruppo assumendosi responsabilità, valori	<p>Conoscenze : Conoscere elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Conoscere l'attività sportiva come valore etico, il valore</p>	<p>Esercitazioni sui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passaggi della palla con arti superiori ed inferiori in tutte le possibili varianti e con diversi tipi di palla, in avanti e indietro (rugby)

<p>sportivi, rispetto delle regole e fair-play.</p>	<p>del confronto e della competizione.</p> <p>Abilità: Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - palleggi nella pallavolo e pallacanestro - Tiri: al canestro, in porta (calcio e pallamano) - Battute della pallavolo (dal basso e dall'alto con pugno e a mano aperta) - Ideazione di un gioco utilizzando i fondamentali dei giochi di squadra conosciuti definendo regole e elementi tecnici. - Proposte di giochi semplificati, anche in piccoli gruppi, per curare l'aspetto comportamentale (es. touch rugby)
<p>Riconoscimento dei comportamenti corretti che promuovono un sano stile di vita, rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Conoscenze: Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e prevenzione delle malattie.</p> <p>Abilità: Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di benessere.</p> <p>Rispettare le regole del fair-play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Attività di riflessione sulle abitudini igienico-alimentari e condivisione dei Regolamenti dell'Istituto. - Elementi di primo soccorso