

CURRICOLO D'ISTITUTO EDUCAZIONE FISICA

PREMESSA

Dalla lettura dei traguardi delle indicazioni nazionali 2012, si evince la necessità di porre attenzione alle seguenti azioni rivolte agli alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado:

- riconoscere il continuo bisogno di movimento da parte degli alunni (pause attive);
- porre attenzione ai corretti stili di vita (salute, peso, alimentazione);
- sollecitare la conoscenza di sé, degli altri e delle reciproche relazioni;
- favorire l'autostima e la capacità di modulare le proprie emozioni;
- sviluppare la comunicazione attraverso i vari linguaggi espressivo – motori;
- vivere la diversità come risorsa;
- promuovere la conoscenza e il rispetto delle regole;
- essere consapevoli delle proprie capacità come strumento di realizzazione delle azioni, anche fuori dagli schemi consueti;

Si sottolinea la stretta correlazione tra le finalità proposte e le competenze chiave europee (n. 5-6-7-8), inoltre i nostri obiettivi generali sono in linea con i traguardi proposti dalle indicazioni nazionali.

CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO EDUCAZIONE FISICA

PREMESSA

- Vista la specificità della materia, in cui la richiesta motoria coinvolge il corpo nella sua totalità fisica, psichica ed emozionale;
- viste le diverse situazioni evolutive di ogni alunno/a;
- vista la differente preparazione di base e acquisizione dei requisiti motori minimi e differenti potenzialità;
- viste le diverse esperienze personali sportivi e/o non;

si è preferito inserire una limitata diversità negli obiettivi tra le classi prime e le classi seconde, mentre i contenuti varieranno a seconda dell'evoluzione delle classi e del loro grado di preparazione generale.

CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - CLASSE: prima

DISCIPLINA: educazione fisica

<p align="center">TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</p>	<p align="center">NUCLEI TEMATICI</p>	<p align="center">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p>	<p align="center">CONTENUTI</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno conosce la modalità di espressione corporea e utilizza una minima varietà di segnali identificando i contenuti emotivi. • Conosce il linguaggio specifico motorio e sportivo. • Conosce in parte gli schemi ritmici applicati al movimento. • L'alunno 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 iniziale. • Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. • Riconosce, ricerca e applica parzialmente a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta in genere criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace sostanzialmente di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il 	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinazione e/o abbinamento di esercizi: da soli, a coppie, in gruppo: <ul style="list-style-type: none"> ○ esercizi, percorsi e giochi (es. staffette) con combinazioni coordinative quali cambio di fronte, incroci, ecc ○ es. di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica con graduale e crescente difficoltà per il solo lato dominante ○ es. di coordinazione generale con o senza attrezzi ○ giochi di abilità da soli, a coppie, in gruppo di strategia tattica con concetto base individuale e di squadra (es difesa e attacco)
	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa, individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi. Altresì attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti ed arbitri. • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento o semplici coreografie 	<ul style="list-style-type: none"> • Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse • Esercizi di variazione di ritmo • Abbinamento di movimenti corporei seguendo un ritmo personale, a coppia, con stimolazione esterna (es. battuta di mani, ecc). • Esperienze ritmico-musicali

<p>bene comune.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conosce inizialmente i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. • Conosce il concetto di strategia e di tattica in modo elementare. • Conosce alcune modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. • Conoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. • Conoscere genericamente le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. • Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale. • Avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenze (fumo, alcool, droghe, doping ecc.) e sui loro effetti negativi. • Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. 		<p>individuali e collettive.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. • Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. • Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. • Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati, • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi presportivi • Esercizi preatletici e tecnici sportivi con alcuni gesti motori di base. • Circuito di abilità • Approccio di uno/due sport a libera scelta con regole semplificate e adattate. • Esperienze di arbitraggio all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport facili da controllare. • Strategie per la gestione della competitività e della frustrazione. • Momenti di autocontrollo nel gioco. • Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti.
	<ul style="list-style-type: none"> • Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. • Nella salvaguardia della propria salute 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervento informativo e preventivo sui criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi. • Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati

		<p>scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <ul style="list-style-type: none">• Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento o condizionamento e di defaticamento.• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	<p>alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</p>
--	--	--	--

CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - CLASSE: seconda
DISCIPLINA: educazione fisica

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno conosce la modalità di espressione corporea e utilizza una varietà di segnali identificando i contenuti emotivi. • Conosce il linguaggio specifico motorio e sportivo. • Conosce gli schemi ritmici applicati al movimento. • L'alunno 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 (<i>fair – play</i>) 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi preatletici e tecnici • Combinazione e abbinamento di esercizi: da soli, a coppie, in gruppo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercizi, percorsi e giochi (es. staffette) con crescente complessità. ○ Es di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica con graduale e crescente difficoltà per entrambi i lati. ○ Giochi di abilità da soli, a coppie, in gruppo ○ Strategia tattica con concetto base individuale e di squadra (es 2-1; 3-1)
	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa, individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi. Altresì attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti ed arbitri. • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse • Esercizi di variazione di ritmo • Esperienze ritmico-musicali. • Creazione e/o memorizzazione con riproduzione di una coreografia a coppie o in gruppo.

<ul style="list-style-type: none"> • Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. • Conosce quasi completamente il concetto di strategia e di tattica. • Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. • Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. • Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. • Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale. • Avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenze (fumo, alcool, droghe, doping ecc.) e sui loro effetti negativi. • Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. • Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. • Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. • Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati, • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi presportivi • Esercizi preatletici e tecnici sportivi con alcuni gesti motori di base. • Circuito di abilità • Approccio di uno/due sport a libera scelta con regole semplificate e adattate. • Esperienze di arbitraggio all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport facili da controllare. • Strategie per la gestione della competitività e della frustrazione. • momenti di autocontrollo nel gioco. • Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti.
	<ul style="list-style-type: none"> • Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. • Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale. • Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento o 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervento informativo e preventivo sui criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi. • Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.

		<p>condizionamento e di defaticamento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	
--	--	--	--

CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - CLASSE: terza
DISCIPLINA: educazione fisica

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno conosce la modalità di espressione corporea e utilizza una varietà di segnali identificando i contenuti emotivi. • Conosce bene il linguaggio specifico motorio e sportivo. • Conosce gli schemi ritmici applicati al movimento. • L'alunno 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 (<i>fair – play</i>) 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi preatletici e tecnici • Esercizi di combinazione, abbinamento e differenziazione: da soli, a coppie, in gruppo. • Es di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica con crescente difficoltà e variabilità di situazione e livelli di abilità. • Esercizi e/o giochi a tema. • Attività di strategia tattica (in sport diversi) • Percorsi a fantasia o con vincoli.
	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa, individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi. Altresì attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti ed arbitri. • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezioni frontali con l'insegnante o esperto esterno • reazione e/o memorizzazione con riproduzione di una coreografia a coppie o in gruppo • Esperienze di arbitraggio all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport facili da controllare. • Utilizzo della gestualità dell'arbitro nei giochi sportivi più complessi.

<p>assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. • Conosce il concetto di strategia e di tattica. • Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. • Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. • Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. • Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale. • Avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenze (fumo, alcool, droghe, doping ecc.) e sui loro effetti negativi. • Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. • Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. • Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. • Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati, • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi a coppie e in gruppo con inseriti elementi tecnici e tattici specifici di uno sport. • Giochi sportivi con variazione del regolamento in funzione alla collaborazione. • Concetti di difesa e attacco. (marcamento e smarcamento). • Assunzione dei ruoli di arbitro, segnapunti, raccattapalle negli sport individuali e di squadra. • Strategie per la gestione della competitività e della frustrazione. • Momenti di autocontrollo nel gioco. • Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti. • Conoscenza di uno sport e della loro
	<ul style="list-style-type: none"> • Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. • Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale. • Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento o 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di resistenza con variazione di distanza e/o durata. • Esercizi di controllo cardiaco prima e dopo la prestazione • Esercizi di allungamento e attivazione prima e/o dopo l'attività. • Esercizi respiratori. • Trasferimento della conoscenza teorica in attività pratica. • Confronto delle prestazioni svolte tra l'inizio e la fine dell'anno/triennio. • Conoscenza delle fonti energetiche del proprio corpo e del loro utilizzo. • Conoscenza di alcune pratiche o sostanze dopanti.

		<p>condizionamento e di defaticamento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.
--	--	--	---