

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GIOVANNI XXIII"**

**CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA  
A.S. 2012/2013**

**EDUCAZIONE FISICA**

# **SCUOLA DELL'INFANZIA**

## **CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO**

È il campo delle esperienze corporee e motorie finalizzate all'acquisizione del senso e del valore del proprio sé fisico, del controllo del corpo, delle sue funzioni, della sua immagine, delle possibilità sensoriali, espressive e di relazione.

# SCUOLA PRIMARIA STATALE

## EDUCAZIONE FISICA - CLASSI PRIME –

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni.</li> <li>– Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</li> </ul>
Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>– Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine.</li> <li>– Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>– Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>– Il movimento naturale del saltare.</li> <li>– I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>– Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> </ul>
Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<p>anche in altri contesti disciplinari.</p>
<p>Acquisire competenze di gioco-sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra</li> <li>– Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> </ul>

# EDUCAZIONE FISICA - CLASSI SECONDE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le singole parti del corpo.</li> <li>- Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</li> </ul>
Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...)</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>- Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>- Il movimento naturale del saltare.</li> <li>- I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>- Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> <li>- Il corpo ( respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> <li>- Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>- Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.</li> </ul>
Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<p>affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.</li> </ul>
<p>Acquisire competenze di gioco-sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>- Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</li> <li>- Giochi competitivi di movimento.</li> </ul>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme principali per la prevenzione e tutela.</li> </ul>

# EDUCAZIONE FISICA - CLASSI TERZE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ'	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lo schema corporeo.</li> </ul>
<p>Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo).</li> <li>– Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> </ul>

<p>Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</li> <li>- Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</li> <li>- Esecuzione di danze popolari.</li> </ul>
<p>Acquisire competenze di gioco-sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>- Giochi di ruolo.</li> <li>- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> </ul>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme principali per la prevenzione e tutela.</li> <li>- Principi per una corretta alimentazione.</li> </ul>



# EDUCAZIONE FISICA - CLASSI QUARTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</li> </ul>
<p>Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio statico, dinamico e di volo.</li> <li>- La capacità di anticipazione.</li> <li>- Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti.</li> <li>- La capacità di reazione.</li> <li>- La capacità di orientamento.</li> <li>- Le capacità ritmiche.</li> </ul>
<p>Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti</li> </ul>

	con finalità espressive.	disciplinari.. - Semplici coreografie o sequenze di movimento.
Acquisire competenze di gioco-sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</li> <li>- Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione con Giochi di regole.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</li> </ul>
Riconoscere i principi relativi alla sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>- Alimentazione e sport.</li> <li>- L'importanza della salute.</li> </ul>

# EDUCAZIONE FISICA - CLASSI QUINTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</li> </ul>
Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.</li> <li>- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale.</li> <li>- Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi.</li> <li>- Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>- Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.</li> <li>- Giochi di simulazione.</li> </ul>
Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> <li>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> </ul>
Acquisire competenze di gioco-sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li> <li>- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni.</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>- Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> <li>- Assunzione di atteggiamenti positivi.</li> </ul>

	<p>praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione.</p>	<p>- La figura del caposquadra.</p>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione - benessere.</li> <li>- Momenti di riflessione sulle attività svolte.</li> </ul>

# SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

## EDUCAZIONE FISICA - CLASSI PRIME/SECONDE

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</li> <li>-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> <li>-Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>-Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento</li> <li>-Principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li> </ul>
<p>Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione allo spazio e il tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</li> <li>-Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo</li> <li>-Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico)</li> <li>-Strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</li> </ul>

<p>Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le tecniche di espressione corporea</li> <li>-I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate</li> </ul>
<p>Acquisire competenze di gioco- sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</li> <li>-Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</li> <li>-Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Inventare nuove forme di attività ludico-sportive</li> <li>-Rispettare le regole del fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> <li>-Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</li> <li>-Le regole del fair play</li> </ul>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza, prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>-Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere</li> <li>-Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc)</li> <li>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le norme generali di prevenzione degli infortuni</li> <li>-Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</li> <li>-L'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance</li> <li>-Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</li> </ul>

# EDUCAZIONE FISICA - CLASSI TERZE

## Scuola Secondaria di I Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>-Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</li> <li>-Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li> </ul>
<p>Acquisire padronanza del movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</li> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio</li> <li>-Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</li> <li>-Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> <li>-Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</li> <li>-Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva</li> <li>-Moduli ritmici e suoni</li> <li>-Il ruolo del ritmo nelle azioni</li> <li>-I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</li> </ul>

<p>Usare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare con sicurezza i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti</li> <li>-Variare e strutturare le diverse forme di movimento</li> <li>-Risolvere in modo personale problemi motori sportivi</li> </ul>	<p>-L'espressione corporea e la comunicazione efficace</p>
<p>Acquisire competenze di gioco- sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket..), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche</li> <li>-Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione</li> <li>-Arbitrare una partita degli sport praticati</li> <li>-Stabilire corretti rapporti interpersonali</li> <li>-Mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo</li> <li>-Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra</li> <li>-Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco</li> <li>-Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi</li> <li>-Il concetto di anticipazione motoria</li> <li>-I gesti arbitrari delle discipline sportive praticate</li> <li>-Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità</li> </ul>
<p>Riconoscere i principi relativi alla sicurezza, prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza</li> <li>-Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute</li> <li>-Creare semplici percorsi di allenamento</li> <li>-Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni</li> <li>-I principi basilari dei diversi metodi di allenamento, finalizzati al miglioramento dell'efficienza</li> </ul>



--	--	--