



ISTITUTO COMPRENSIVO 'G. MARCONI'

di Castelfranco Emilia – Mo

Via Guglielmo Marconi, 1

Tel 059 926254 - fax 059 926148 email: MOIC825001@istruzione.it



IL CURRICOLO DI MOTORIA

Scuola Primaria e Scuola Secondaria di primo grado

Anno scolastico 2013 – 2014

SCUOLA PRIMARIA

CLASSE PRIMA

DISCIPLINA : CORPO MOVIMENTO SPORT

TRAGUARDO DI COMPETENZA:

° L' ALUNNO ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE' ATTRAVERSO L' ASCOLTO, L' OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO E LA PADRONANZA DEGLI SCHEMI MOTORI E POSTURALI SAPENDOSI ADATTARE ALLE VARIABILI SPAZIALI E TEMPORALI

NUCLEO FONDANTE: CONOSCENZA DEL CORPO

CAPACITA'/ ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none">- Riconosce e denomina le varie parti del corpo-Rappresenta graficamente il corpo fermo e in movimento- Riconosce, differenzia, ricorda, verbalizza differenti percezioni sensoriali- Si muove secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione dei parametri spaziali e temporali<ul style="list-style-type: none">- Coordina e collega in modo fluido il maggior numero di movimenti naturali.- Sperimentare i principali schemi motori di base.	<ul style="list-style-type: none">- Le varie parti del corpo- I propri sensi e le modalità di percezione sensoriale- L' alfabeto motorio: le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio e al tempo- Rappresentazioni grafiche del corpo fermo e in movimento- Percorsi, esercizi e giochi motori	<ul style="list-style-type: none">- Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.- Utilizzare gli schemi motori di base con attenzione alla lateralità, sapendoli verbalizzare.- Controllare il corpo fermo e in movimento ed essere in grado di recuperare l'equilibrio in situazioni di disequilibrio.

NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO

CAPACITA'/ ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none">- Si colloca in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti- Utilizza il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche	<ul style="list-style-type: none">- Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale- L' alfabeto motorio	<ul style="list-style-type: none">- Partecipare alle attività di gioco e di sport- Rispettare le regole del gioco

- Conoscere i giochi motori sperimentati anche della tradizione popolare locale.	- Giochi mimici, gestuali, con l'uso della voce, del corpo, in situazioni diverse - Semplici giochi motori	
--	---	--

CLASSE TERZA

DISCIPLINA: CORPO MOVIMENTO SPORT

TRAGUARDI DI COMPETENZA:		
° L'ALUNNO ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE' ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO E LA PADRONANZA DEGLI SCHEMI CORPOREI		
° UTILIZZA IL LINGUAGGIO CORPOREO E MOTORIO PER COMUNICARE ED ESPRIMERE I PROPRI STATI D'ANIMO		
° COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO		
NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO- PERCETTIVE - IL MOVIMENTO - IL GIOCO		
CAPACITA' / ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi con scioltezza, disinvoltura, ritmo - Utilizzare efficacemente la gestualità fino – motoria con piccoli attrezzi - Variare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie - Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo - Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara - Interagire positivamente con gli altri - Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature - Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi valutando anche la capacità degli altri - Utilizzare gesti, mimica facciale, voce, posture in situazioni diverse - Conoscere il concetto di destra e sinistra. - Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori e posturali - Esercizi di palleggio, lancio da fermo e in movimento, di ritmo - Percorsi con diverse e graduali difficoltà di superamento - Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo - Corrette modalità esecutive in Relazione allo spazio e agli altri - Giochi e gare - Esercizi espressivi con il corpo - Il nuoto 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/ saltare, afferrare / lanciare, ecc) in diverse situazioni controllando il corpo nelle sue relazioni di spazio e tempo. - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra - Assumere un atteggiamento positivo nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune.

TRAGUARDI DI COMPETENZA:		
<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico – musicali • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. Sperimenta in forma semplificata e complessivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. • Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva. • Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e un corretto regime alimentare. 		
NUCLEO FONDANTE: Il corpo e le funzioni senso-percettive.		
CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico • Sa controllare tutte le parti del corpo e riconoscerne l'azione durante un'attività motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sperimentazione delle capacità e delle possibilità di una parte in relazione in relazione a tutto il corpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare movimenti successivi e simultanei complessi per differenti proposte di gioco sport.
NUCLEO FONDANTE: IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Organizza condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione • Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Esercizi di orientamento nella palestra, con e senza attrezzi, in rapporto con gli altri e secondo le consegne ○ Esercizi di riconoscimento di strutture ritmiche, di relazioni di velocità tra oggetto e persona e tra persone ○ Attività per rispettare le sequenze temporali in giochi di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli oggetti.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Giochi ed esercizi per sviluppare le capacità di coordinazione oculo-manuale e dinamica generale, la capacità coordinativa mediante l'uso di attrezzi e lo schema motorio degli arti inferiori ○ Giochi motori atti a sviluppare la percezione degli altri, a coordinare i propri movimenti in relazione agli altri, di adattamento al ritmo e alle esigenze dell'altro e a cooperare e agire attivamente nel gruppo 	
NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		
CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere contenuti emozionali. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comunicazione non verbale come veicolo di trasmissione delle informazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare modalità espressive e corporee anche con forme di drammatizzazione e trasmettere contenuti che esprimono emozioni
NUCLEO FONDANTE:IL GIOCO, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
CAPACITA'/ ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Conosce e applica i principali elementi tecnici di molteplici discipline. • Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il nuoto ○ Giochi a coppie e di gruppo ○ Giochi sportivi ○ Giochi educativi 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare indicazioni e regole a giochi popolari e sportivi. • Partecipare attivamente ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e rispettando le regole e i compagni
NUCLEO FONDANTE: SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE		
CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute 	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'alimentazione ○ La salute 	

assumendo adeguati comportamenti e stili di vita <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce condotte che possono provocare pericoli per sé e per gli altri. 		
--	--	--

CLASSE QUINTA

DISCIPLINA CORPO MOVIMENTO E SPORT

TRAGUARDO DI COMPETENZA:

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico – musicali
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.
- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e un corretto regime alimentare.

Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività, metodologie e strategie	Tipi di verifiche
<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio – respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestazioni del corpo in movimento: aumento della respirazione e del battito cardiaco • Prove di abilità e rapidità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attività di cammino, corsa, step • Corsa; giochi di ruolo che richiedano di adattarsi prontamente a situazioni che mutano in modo repentino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizzazione degli alunni. Osservazione dei mutamenti relativi al proprio corpo. • Osservazioni dirette del docente.

TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO

Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività, metodologie e strategie	Tipi di verifiche
-------------------------	-------------------	--	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione. • 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"> • Coordinazione, agilità e tono muscolare. • Analisi dello spazio in relazione a spostamenti con modalità diverse di strategie di occupazione dello spazio. • Introduzione dei concetti di “precedenza” negli spostamenti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorsi con elementi di coordinazione motoria individuali e/o a coppie, anche con la palla e attrezzi, che prevedano variazioni dei ritmi di esecuzione. • Giochi con la funicella, percorsi e spostamenti con diverse andature da effettuare da soli, in coppia e in gruppo. Variazione del ritmo di esecuzione e di schemi motori ponendo l’attenzione ad oggetti e persone sul percorso. 	<p>Osservazione diretta del docente.</p> <p>Analisi dei percorsi effettuati insieme al gruppo alunni.</p> <p>Osservazione del docente; registrazione delle osservazioni degli alunni al termine dell’attività.</p>
--	--	---	--

TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			
Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività, metodologie e strategie	Tipi di verifiche
<p>Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Svolgimento e regole dei giochi motori.</p> <p>Regole per arbitrare.</p> <p>Ruolo del fair play.</p> <p>Il gioco di squadra: importanza della comunicazione e della collaborazione.</p> <p>I giochi della tradizione popolare.</p>	<p>Giochi motori individuali, a coppie, a squadre.</p> <p>Attività di verbalizzazione relativa alle caratteristiche e alle regole dei giochi.</p> <p>Attività di discussione e riflessione collettiva.</p> <p>Gare sportive anche a squadre.</p> <p>Giochi di squadra propedeutici alle discipline sportive</p>	<p>Registrazioni del docente.</p> <p>Prove oggettive sotto forma di questionario....</p> <p>Osservazione diretta di ogni alunno.</p>

TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività, metodologie e strategie	Tipi di verifiche
<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>	<p>Comunicazione non verbale come veicolo di trasmissione delle informazioni.</p> <p>Drammatizzazione di storie.</p> <p>Semplici sequenze ritmiche da eseguire con gesti e mimica.</p>	<p>Giochi di improvvisazione motoria sulla base dell'ascolto di musiche di diverso genere.</p> <p>Rappresentazione del suono attraverso la gestualità e la mimica sulla base di una coreografia memorizzata individualmente, a coppie, in gruppo.</p>	<p>Osservazioni del docente e registrazione delle osservazioni degli alunni legate al vissuto da prodursi anche in forma scritta su prove oggettive.</p>

SCUOLA SECONDARIA

CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI DI COMPETENZA:

1. ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE ATTRAVERSO L'ASCOLTO E L'OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO
2. CONSOLIDA I PROPRI SCHEMI MOTORI E POSTURALI ADATTANDOSI ALLE VARIABILI SPAZIO TEMPORALI
3. UTILIZZA LE ABILITA' MOTORIE-SPORTIVE ACQUISITE IN SITUAZIONI SEMPLICI
4. CONOSCE LE REGOLE E I PRINCIPALI ELEMENTI TECNICI DEI GIOCHI SPORTIVI
5. SVILUPPA UNO SPIRITO DI COLLABORAZIONE, DI CORRETTEZZA E LEALTA' SPORTIVA
6. CONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO
7. LAVORA IN MODO POSITIVO E PRODUTTIVO CON I COMPAGNI NEL PICCOLO E GRANDE GRUPPO

NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO TEMPO

• CAPACITA' / ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base combinandoli fra loro (correre/saltare/lanciare/afferrare etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare, respingere, lanciare, arrampicare • giochi collettivi per afferrare e lanciare, per lanciare e respingere, 	<ul style="list-style-type: none"> • acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali • sapersi adattare alle variabili spaziali e temporali • saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere semplici problemi motori

<ul style="list-style-type: none"> • controllare e gestire condizioni di equilibrio statico e dinamico • organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali 	<p>per lanciare e saltare, per correre e saltare etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • attività per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico • attività per la coordinazione occhio-mano, occhio-piede, dinamica generale • percezione delle traiettorie e delle distanze con l'utilizzo di piccoli attrezzi • esercizi di coordinazione e agilità generale • esercizi di pre - acrobatica elementare • esercizi per la capacità di orientamento spazio – temporale • giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti 	<ul style="list-style-type: none"> • utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative in situazioni semplici (combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo...)
--	---	---

NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA-ESPRESSIVA

<p>CAPACITA'/ ABILITA' L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sviluppo del senso ritmico del movimento • usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando semplici codici espressivi per rappresentare idee 	<p>CONTENUTI ESSENZIALI</p> <ul style="list-style-type: none"> - progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi - esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti - esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali - attività ludiche 	<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • rappresentazione di stati d'animo e storie mediante posture, e gestualità, individualmente, a coppie, in gruppo • saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco standardizzati • saper decodificare i principali gesti arbitrari all'interno di un gioco sportivo
--	---	---

NUCLEO FONDANTE : IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

<p>CAPACITA'/ABILITA' L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - applicare modalità esecutive di giochi di movimento e presportivi individuali e di squadra 	<p>CONTENUTI ESSENZIALI</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni tecniche per lo sviluppo delle abilità individuali (lanciare, prendere, ribattere etc. 	<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - acquisire una pluralità di esperienze che permettono di cominciare ad apprezzare molteplici discipline sportive
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - capire il valore delle regole e dell'importanza di rispettarle - cooperare e interagire positivamente con gli altri - conoscere semplici tecniche e regole principali degli sport individuali e di squadra - conoscenza pratica dei principali gesti tecnici di alcuni sport individuali e di squadra (atletica leggera, basket, pallamano, calcio, pallavolo, baseball, badminton...) - apprendimento progressivo dei fondamentali individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per lo sviluppo delle tattiche di squadra (valutazione del movimento dei compagni e degli avversari per intuire lo sviluppo delle azioni successive etc.). - esercizi propedeutici specifici per la pratica delle varie discipline di atletica leggera e per lo svolgimento delle diverse attività sportive di squadra e individuali - esercitazioni tecniche specifiche in forma individuale, a coppie, e a piccolo gruppo - semplici esercitazioni situazionali - sviluppo di elementari concetti tattici 	<ul style="list-style-type: none"> - sperimentare, in forma semplificata e progressivamente più complessa , diverse gestualità tecniche - comprendere che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva. - gestire le abilità specifiche acquisite negli sport individuali e di squadra e rispettarne le regole - saper relazionarsi correttamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali
--	--	--

NUCLEO FONDANTE : SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
L'alunno è in grado di: <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare gli strumenti propri di ciascuna disciplina per acquisire le competenze necessarie per comprendere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età - conoscere ed applicare le norme di igiene personale legate all'attività fisica - portare il materiale idoneo alle attività proposte - sapere gestire un corretto riscaldamento 	<ul style="list-style-type: none"> - portare l'abbigliamento idoneo all'attività sportiva - regolamento disciplinare - il riscaldamento e la fase di attivazione: le sue diverse applicazioni pratiche in relazione all'attività svolta - conoscere i diversi pericoli e le principali norme di sicurezza in palestra - uso di piccoli e grandi attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> - utilizzare semplici piani di lavoro l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare) - ai fini della sicurezza personale ed altrui , prendere consapevolezza di come utilizzare in modo responsabile spazi, strutture, attrezzi, sia individualmente, sia in gruppo - essere in grado di gestire progressivamente lo sforzo in attività d'intensità sempre maggiori - distinguere le differenti attrezzature e il loro utilizzo - sviluppare la consapevolezza dei rischi presenti in palestra per se e per gli altri nel caso di comportamenti non adeguati - conoscere i benefici del movimento

CLASSE SECONDA

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI DI COMPETENZA:

1. POTENZA E SVILUPPA LE PROPRIE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE, ADATTANDO LE ALLE NUOVE RICHIESTE
2. APPROFONDISCE E APPLICA I PRINCIPALI ELEMENTI TECNICI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE IN SITUAZIONI SEMPRE PIU' COMPLESSE E VARIABILI
3. COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE; RIESCE A VALUTARE IL PROPRIO OPERATO
4. PARTECIPA AI GIOCHI DI MOVIMENTO E GIOCHI DI SQUADRA RISPETTANDO AUTONOMAMENTE LE REGOLE, I COMPAGNI E LE STRUTTURE
5. POSSIEDE CONOSCENZE E COMPETENZE RELATIVE ALL 'EDUCAZIONE ALLA SALUTE, E ALLA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA
6. E' SEMPRE PIU' INTEGRATO CON I COMPAGNI E LAVORA CON RESPONSABILITA' E SUCCESSO, CAPISCE L' IMPORTANZA DI COLLABORARE AL FINE DI RAGGIUNGERE PRIMA UN OBIETTIVO COMUNE

NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

<p>• CAPACITA' / ABILITA' L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - miglioramento dell'equilibrio posturale e dinamico • - consolidamento delle capacità coordinative • - consolidamento dello schema corporeo • - miglioramento della differenziazione spazio-temporale • - sapere trasferire le capacità motorie apprese per realizzare i gesti tecnici degli sport e nelle situazioni di gioco • - controllo motorio del gesto (consolidamento dello schema corporeo e delle lateralità) • 	<p>CONTENUTI ESSENZIALI</p> <ul style="list-style-type: none"> - es. a corpo libero con ridotta base di appoggio, in forma statica o dinamica - es. a coppie in situazione di confronto- opposizione - es. con piccoli e grandi attrezzi - es. di coordinazione intersegmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica - es. di lateralità - es. in situazioni non abituali: pre-acrobatica elementare - es. di percezione spazio-temporale - es. di percezione di distanze e traiettorie - strutturazione di giochi tradizionali, inventati o di fantasia, regolamentati o propedeutico alle tecniche sportive - percorsi misti di destrezza 	<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • acquisire sicurezza e padronanza degli schemi motori e posturali • reagisce alle variabili spaziali e temporali che si presentano in modo più rapido ed efficace • saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in modo originale e creativo problemi motori sempre più complessi. • utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative in situazioni da semplici a variabili (combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo...)
--	---	---

NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA

<p>CAPACITA' / ABILITA' L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rappresentare con il movimento sensazioni, emozioni, immagini, sentimenti, ed idee - sviluppo del senso ritmico del movimento 	<p>CONTENUTI ESSENZIALI</p> <ul style="list-style-type: none"> es. a coppia, lo specchio - progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi 	<p>COMPETENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizza il linguaggio specifico in maniera sempre più adeguata nelle diverse situazioni
---	--	---

- usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi	- esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti - esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali - attività ludiche - progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi	- rappresenta di stati d'animo e storie mediante posture e gestualità, individualmente, a coppie e a gruppi
---	--	---

NUCLEO FONDANTE: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - applicare indicazioni e regole - collaborare e relazionarsi con gli altri accettando le diverse capacità. - accettare la sconfitta riconoscendo i propri limiti - conoscere ed applicare i principali elementi tecnici di alcuni sport di squadra ed individuali - saper scegliere alcune azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori accogliendo suggerimenti e correzioni - apprendere in modo progressivo i principali fondamentali individuali e di squadra - educare alla collaborazione con i compagni e con l'insegnante - sapere rispettare le consegne e rispettare le regole - maturazione di un leale spirito sportivo - conoscenza delle finalità e delle regole delle discipline proposte - potenziamento delle capacità decisionali - sapere trasferire le capacità motorie apprese per realizzare i gesti tecnici degli sport e nelle situazioni di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - comprendere e applicare i vari regolamenti • attività di arbitraggio • funzione di giuria • attività ed esercitazioni specifiche in ambiente esterno o in palestra utilizzando l'attrezzatura specifica • esercitazioni propedeutiche in diverse forme, tipi di gruppi e schieramenti per l'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra delle diverse discipline sportive • esercitazioni a coppie con controllo ed aiuto reciproco • giochi tradizionali e pre-sportivi con strategie e schemi • giochi di squadra, percorsi e staffette con regole e ruoli • attività individuali e collettive • uso di schede e griglie di osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - saper gestire in modo consapevole gli eventi agonistici con autocontrollo e rispetto per l'avversario - conoscere e applicare i regolamenti dei vari sport assumendo il ruolo di arbitro e/o giuria - saper integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare gli altri - interviene correttamente ed in modo costruttivo nelle discussioni e nelle attività - è sempre più in grado di operare scelte con responsabilità - realizza ed applica strategie di gioco sempre più complesse, cercando l'interazione e la collaborazione del compagno con maggior continuità

NUCLEO FONDANTE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
---------------------------	-----------------------------	-------------------

<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività motoria. - riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute assumendo adeguati stili di vita - conoscere le principali norme di igiene legate all'attività fisica ed applicarle - portare il materiale idoneo alle attività proposte - conoscere le modalità di un corretto riscaldamento 	<ul style="list-style-type: none"> - l'alimentazione, il fabbisogno calorico quotidiano - conoscere i rischi della sedentarietà - corsa lenta in regime aerobico per tempi crescenti - corsa variata nel ritmo, nella direzione, nella modalità, interval training, Fartlek - corse veloci con reazione a diversi segnali - giochi di rapidità in situazioni mutevoli (coppie, squadre) - es. a corpo libero a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi - es. a coppie di opposizione - circuiti training con stazioni di lavoro - tecniche di stretching 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere la consapevolezza che un buon stato di salute passa attraverso l'utilizzo sistematico del movimento e di una sana alimentazione • - potenziamento muscolare generale • - velocità e reattività della esecuzione motoria • - resistenza specifica e miglioramento della funzione cardio-respiratoria • - mobilità e scioltezza articolare • - tecniche di recupero e rilassamento • - riesce maggiormente a distribuire lo sforzo a seconda del tipo di attività richieste • - ha cura del materiale e delle strutture • - è maggiormente consapevole delle conseguenze delle sue azioni e dei pericoli che comportamenti inadeguati possono causare alla sua e altrui sicurezza • - conosce gli effetti nocivi dell'uso delle sostanze che inducono dipendenza
--	--	--

CLASSE TERZA

DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI DI COMPETENZA:

1. L'ALUNNO HA ACQUISITO CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE
2. SAPERE UTILIZZARE LE ABILITA' MOTORIE-SPORTIVE ACQUISITE NELLE DIVERSE SITUAZIONI SPORTIVE E TATTICHE
3. COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE, I VALORI SPORTIVI COME MODELLO DI COMPORTAMENTO E MODO DI RELAZIONARSI CON GLI ALTRI
4. POSSIEDE CONOSCENZE E COMPETENZE RELATIVE ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE, ALLA PREVENZIONE E ALLA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA
5. GESTISCE I DIVERSI RUOLI ASSUNTI NEL GRUPPO E I MOMENTI DI CONFLITTUALITA' CON UN BUON GRADO DI AUTOCONTROLLO
6. E' CAPACE DI INTEGRARSI NEL GRUPPO, DI ASSUMERSI RESPONSABILITA' ED IMPEGNARSI PER IL BENE COMUNE

NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CAPACITA' / ABILITA'

L'alunno è in grado di:

CONTENUTI ESSENZIALI

- potenziamento della coordinazione dinamica generale, inter-segmentaria,

COMPETENZE

- utilizza in modo efficace le proprie capacità coordinative nelle diverse situazioni

<ul style="list-style-type: none"> - padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa - organizzare condotte motorie complesse, coordinando più schemi di movimento in simultaneità e successione - sa sviluppare e rielaborare in modo personale le capacità coordinative e condizionali apprese - miglioramento dell'equilibrio posturale e dinamico - consolidamento delle capacità coordinative e consolidamento dello schema corporeo - miglioramento della differenziazione spazio-temporale 	<p>oculo-manuale, oculo-podalica e della percezione delle traiettorie e delle distanze</p> <ul style="list-style-type: none"> - potenziamento dell'equilibrio statico, dinamico ed in fase di volo - esercizi di coordinazione e agilità generale - esercizi di pre - acrobatica elementare - esercizi per la capacità di differenziazione spazio – temporale - giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti - esercitazioni su basi ritmiche - es. a coppie in situazione di confronto- opposizione - es. con piccoli e grandi attrezzi - es.di lateralità - strutturazione di giochi tradizionali, inventati o di fantasia, regolamentati o propedeutico alle tecniche sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - saper utilizzare al meglio in vari contesti le abilità motorie apprese, risolvere situazioni motorie nuove ed inusuali anche in esperienze di vita quotidiana e in modo personale - risolve in maniera originale e creativa un determinato problema motorio - saper utilizzare e trasferire le abilità motorie per la realizzazione di gesti specifici nelle diverse discipline sportive - utilizzare e gestire le variabili spazio-temporali nelle realizzazione corretta dei gesti tecnici specifici - sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso l'uso di ausili specifici (mappe, segnali...) - sviluppare capacità di transfert delle competenze apprese nei contesti diversi anche non sportivi
NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA		
CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - collaborare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione - rappresentare con il movimento sensazioni, emozioni, immagini, sentimenti, ed idee - usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi 	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza dei principali gesti tecnici di alcuni sport individuali e di squadra - apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra - progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi - esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti - esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali - attività ludiche 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo grazie alle conoscenze delle modalità esecutive applicate correttamente nei vari sport. - accettare i propri limiti cooperando e interagendo positivamente con gli altri nel rispetto delle regole. - rappresentazione di stati d'animo e storie mediante posture, e gestualità, individualmente, a coppie, in gruppo - saper decodificare i gesti dei compagni e avversari nelle diverse situazioni di gioco o sport - conosce i gesti arbitrali e li mette in relazione alle regole dei giochi

NUCLEO FONDANTE: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conosce le principali tecniche e fondamentali individuali e di squadra delle discipline sportive affrontate durante l'anno - applicare le indicazioni e le regole specifiche dei vari sport - conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico delle discipline sportive conosciute. - comprendere il valore delle regole e dell'importanza di rispettarle - accettare la sconfitta riconoscendo i propri limiti. - collabora con gli altri accettando le diversità - relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le caratteristiche personali - agire nei confronti dell'altro con rispetto e tolleranza - comprendere, saper rispettare e realizzare in modo corretto le consegne assegnate dall'insegnante 	<ul style="list-style-type: none"> - comprensione, applicazione e rispetto dei singoli regolamenti - attività di arbitraggio - uso di griglie, schede di osservazione/valutazione e video didattici • esercizi propedeutici specifici per la pratica delle varie discipline di atletica leggera e per la pratica degli sport di squadra ed individuali • spiegazione orale dei contenuti • esercitazioni tecniche specifiche in forma individuale, a coppie e a piccolo gruppo • regolamenti tecnici dei diversi sport • semplici esercitazioni situazionali • sviluppo di elementari concetti tattici • sport di squadra ed individuali, pre-sportivi e tradizionali 	<ul style="list-style-type: none"> - padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste nelle situazioni di gioco utilizzando anche soluzioni originali e non standardizzate - saper gestire in modo consapevole ed equilibrato le situazioni competitive, in gara e non, con sufficiente autocontrollo e rispetto degli altri, sia quando vince che quando perde - conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei vari sport assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria. - sperimentare i corretti valori dello sport e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati. - sviluppare uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva - intervenire correttamente nelle discussioni e nelle attività - saper operare scelte con responsabilità - sapere distinguere i diversi fondamentali nelle situazioni di gioco - imparare a valutare il proprio operato - gestire le abilità specifiche acquisite negli sport individuali e di squadra e rispettarne le regole - saper relazionarsi correttamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali - imparare a valutare il proprio operato e quello dell'altro

NUCLEO FONDANTE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

CAPACITA'/ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
---------------------------	-----------------------------	-------------------

L'alunno è in grado di:

- applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale
- presa di coscienza dell'importanza di una corretta e adeguata pratica motoria e dei problemi collegati alla sedentarietà ed alle cattive abitudini posturali
- riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico e un corretto regime alimentare
- riconoscere il corretto rapporto fra esercizio fisico e la cura del proprio corpo attraverso una corretta igiene personale
- portare il materiale idoneo alle attività proposte
- conoscere il corretto riscaldamento
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

- il movimento come stile di vita
- stili di vita scorretti (il tabagismo, l'alcolismo, il doping)
- esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi
- esercizi a corpo libero e a coppie
- endurance e condizionamento organico aerobico
- corse a ritmi differenziati
- esercizi con i grandi attrezzi, circuiti training
- attrezzature specifiche per ogni attività
- fotocopie, appunti, dispense, CD rom, video

- possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita
- utilizzare le abilità apprese non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana assumendo comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.
- utilizzare semplici piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare)
- ai fini della sicurezza personale ed altrui, prendere consapevolezza di come utilizzare in modo responsabile spazi, strutture, attrezzi, sia individualmente, sia in gruppo
- essere in grado di gestire e distribuire lo sforzo in relazione all'attività proposta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare
- riconoscere la pratica motoria come stile di vita in contrapposizione a pratiche nocive legate all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol, fumo...)