I.C. PIOMBINO DESE

CURRICOLO DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: CLASSE PRIMA SECONDA TERZA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTU**Riconoscere il valore e le potenzialità dei beni artistici e ambientali**, per una loro corretta fruizione e valorizzazione. Stabilire collegamenti tra le tradizioni culturali locali, nazionali ed internazionali, sia in una prospettiva interculturale sia ai fini della mobilità di studio e di lavoro. Riconoscere gli aspetti geografici, ecologici, territoriali dell'ambiente naturale ed antropico, le connessioni con le strutture demografiche, economiche, sociali, culturali e le trasformazioni intervenute nel corso del tempo. Comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (termine scuola secondaria)	**CONCETTI FONDANTI**	**COMPETENZE SPECIFICHE**	**ABILITÀ**	**CONOSCENZE**	**VALUTAZIONE**
• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia 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 (fair play) 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	• Il corpo e la sua relazione con lo spazio	• Saper utilizzare e • trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. • Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. • Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe e bussole).	• Sa eseguire esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi (palla, fune, cerchio) e ai grandi attrezzi (quadro svedese). • Sa eseguire esercizi di: - velocità (percorsi, corsa veloce) - Mobilità articolare (ai grandi e piccoli attrezzi, stretching) - forza (a carico naturale, sotto forma di circuito) resistenza per la funzione cardio-respiratoria (circuiti e giochi di avviamento sportivo, atletica leggera, giochi sportivi, pallavolo, basket) • Saper misurare il proprio battito cardiaco a riposo e sotto sforzo.	• Conosce le diverse capacità coordinative e gli esercizi per allenarle. • Conosce le diverse capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)	• Attraverso osservazione sistematica, rilevazione tempi e misure, schede di autovalutazione. In base al tipo di attività svolta saranno comunicati agli alunni i criteri di valutazione e i diversi livelli (in decimi dal 4 al 10).
	• Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal	• Saper eseguire i fondamentali di alcuni giochi sportivi in	• Conoscere i gesti tecnici fondamentali e il regolamento dei giochi	• Attraverso osservazione sistematica, rilevazione tempi e misure, schede

• 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.		gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborative partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o giudice. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria che in caso di sconfitta	situazione di gioco (pallavolo, basket, ecc.) • Saper arbitrare un incontro. • Conoscere i gesti tecnici di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci). • Conoscere i gesti tecnici fondamentali del nuoto, della pallavolo, del basket, dell'arrampicata sportiva, del rugby, del tennis, del calcetto)	sportivi e di uno sport individuale	di autovalutazione. In base al tipo di attività svolta saranno comunicati agli alunni i criteri di valutazione e i diversi livelli (in decimi dal 4 al 10).
	• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, e in gruppo. • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. • • Saper decodificare i gesti arbitrali in	• Saper eseguire attività mimiche e giochi espressivi; • Sapere effettuare alcuni esercizi e tecniche teatrali sia individuali che di gruppo. • Saper utilizzare i gesti arbitrali nei vari sport trattati.	• Conoscere il linguaggio del corpo e i diversi stati d'animo che possono caratterizzarlo. • Conoscere i gesti arbitrali nei vari sport trattati.	• Attraverso osservazione sistematica, rilevazione tempi e misure, schede di autovalutazione. In base al tipo di attività svolta saranno comunicati agli alunni i criteri di valutazione e i diversi livelli (in decimi dal 4 al 10).

		relazione all'applicazione del regolamento di gioco.			
	• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	• Saper praticare una disciplina sportiva in ambiente naturale (escursionismo, percorso attrezzato, arrampicata sportiva) rispettando l'ambiente. • Saper praticare manovre basilari di primo soccorso.	• Conoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere attraverso una disciplina sportiva svolta in ambiente naturale. • Conoscere le regole di comportamento in ambiente naturale. • Conoscere le norme di comportamento del piano di sicurezza scolastico.	• Attraverso osservazione sistematica, rilevazione tempi e misure, schede di autovalutazione. In base al tipo di attività svolta saranno comunicati agli alunni i criteri di valutazione e i diversi livelli (in decimi dal 4 al 10).
METODO	• Attività operative individuali, di gruppo, lezione frontale, metodo direttivo e non direttivo, problem solving.				

ESPERIENZE SIGNIFICATIVE	• Classi prime: nuoto, torneo di palla capitano; • Classi seconde: tennis, torneo di pallacanestro 3c3; • Classi terze: calcio a 5, tornei di calcio a 5, pallavolo; uscita sportiva di orienteering; arrampicata.