

**Istituto Comprensivo “Don Carlo Frigo”
CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA SECONDARIA**

Fonti di legittimazione:

Indicazioni Nazionali (DM 254/2012),

Documento Indicazioni Nazionali e Nuovi scenari

DISCIPLINA- EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA

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 (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconosce, ricerca e applica a sé 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.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	SCEGLIERE LA COMPETENZA DI RIFERIMENTO COME DA RACCOMANDAZIONE UE 2018 1) competenza alfabetica funzionale 2) competenza multilinguistica 3) competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria 4) competenza digitale 5) competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare 6) competenza in materia di cittadinanza 7) competenza imprenditoriale 8) competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali	
Disciplina di riferimento: EDUCAZIONE FISICA Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali		
Classe: PRIMA		
<p style="text-align: center;">COMPETENZE SPECIFICHE</p> <p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidare gli schemi motori e sperimentare nuove azioni e gesti tecnici. - Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico. - Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici diversi. - Verificare le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle qualità motorie condizionali di base, con test motori. 	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base. - Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posture che lo facilitano. - Le informazioni principali relative alle capacità coordinative e condizionali sviluppate nelle abilità.

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVOESPRESSIVA</p> <p>saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport; saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rappresentare e comunicare stati d'animo e idee attraverso il movimento. - Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di comunicazione non verbale. - Linguaggio specifico motorio e sportivo.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>-padroneggiare le capacità coordinative, adattandole alle situazioni richieste dal gioco; -saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; -saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, tanto in caso di vittoria, quanto di sconfitta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e sport. - Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. - Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. - Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. 	<ul style="list-style-type: none"> - I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. - Conoscere il concetto di strategia e tattica. - Conoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. - Conoscere le principali regole, anche semplificate, indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.
<p>SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA.</p> <p>-essere in grado di riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano consigliato, in vista del miglioramento delle prestazioni;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra, in rapporto a sé stessi ed agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Principali norme per la prevenzione degli infortuni. - Principali norme d'igiene personale.

<p>-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;</p> <p>-saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;</p> <p>-praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici;</p> <p>-conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare le principali norme d'igiene: abbigliamento, rispetto e cura del corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.
---	---	--

<p>Classe: SECONDA</p>		
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenziare gli schemi motori ed eseguire azioni e gesti tecnici con autocontrollo. - Controllare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio o disequilibrio. - Eseguire movimenti da semplici a più complessi, seguendo tempi ritmici diversi. - Sperimentare, secondo i principi base dell'allenamento, lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali, valutandole con test motori. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo. - Le funzioni fisiologiche, i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età, le capacità condizionali e il loro Incremento con l'allenamento.

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVOESPRESSIVA</p> <p>saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport; saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo. - Le capacità condizionali ed il loro incremento con l'allenamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di comunicazione non verbale. - Schemi ritmici applicati al movimento. - Linguaggio specifico motorio e sportivo.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>-padroneggiare le capacità coordinative, adattandole alle situazioni richieste dal gioco; -saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; -saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, tanto in caso di vittoria, quanto di sconfitta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire i principali elementi tecnici dei giochi sportivi e sport scegliendo azioni e soluzioni efficaci per risolvere i problemi motori. - Sperimentare strategie di gioco e tattiche. - Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. - Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati 	<ul style="list-style-type: none"> - I gesti fondamentali di gioco e Sport individuali e di squadra. - Conoscere il concetto di strategia e tattica. - Conoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. - Conoscere le regole Indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.

<p>SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA.</p> <p>-essere in grado di riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano consigliato, in vista del miglioramento delle prestazioni;</p> <p>-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;</p> <p>-saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;</p> <p>-praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici;</p> <p>-conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri. - Nella salvaguardia della propria salute curare l'alimentazione e l'igiene personale. - Mantenersi attivi fisicamente per il proprio benessere, dosando lo sforzo, applicando alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Principali norme per la prevenzione degli infortuni. - Principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale. - Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.
--	--	---

Classe: TERZA		
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base, anche combinati, ed il loro utilizzo in ambito sportivo.

<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio o disequilibrio. - Utilizzare strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. - Avviare, secondo i principi base dell'allenamento, uno sviluppo delle qualità motorie di base condizionali, valutandole attraverso test motori. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le funzioni fisiologiche, i cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere, i principi base dell'allenamento delle capacità condizionali. - Semplici elementi di primo soccorso. - Nozioni inerenti: sistema scheletrico e deviazioni legate alla postura; sistema muscolare e meccanismi energetici; - cenni sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVOESPRESSIVA</p> <p>saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport; saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controllare il movimento e utilizzarlo per rappresentare e comunicare stati d'animo, anche in situazioni che richiedono l'integrazione di linguaggi diversi. - Utilizzare e decodificare i linguaggi arbitrali specifici in relazione al regolamento di alcuni giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di comunicazione non verbale. - Schemi ritmici applicati al movimento. - Linguaggio specifico motorio e sportivo

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

-padroneggiare le capacità coordinative, adattandole alle situazioni richieste dal gioco;
-saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra;
-saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, tanto in caso di vittoria, quanto di sconfitta.

- Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni di gioco e sport, 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.

- I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.
- Il concetto di strategia e tattica.
- Le modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione, per raggiungere un obiettivo comune.
- Le regole per La realizzazione del gioco e/o sport, anche con finalità di arbitraggio.

SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA.

-essere in grado di riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano consigliato, in vista del miglioramento delle prestazioni;
-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 l'altrui sicurezza;
-praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici;

- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare adeguatamente con le persone e con l'ambiente circostante.
- Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.
- Essere cosciente del proprio stato di efficienza fisica, riconoscendone i benefici, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità.

- Le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.
- Principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale; avere le prime conoscenze delle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool..) e sui loro effetti negativi.
- Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.

-conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)

- Essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento.