

# SCUOLA SECONDARIA I° GRADO DI ORNAGO/BURAGO DI MOLGORA

## CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

**COMPETENZE TRATTATE DAL PROFILO PER LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE** Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di organizzare nuove informazioni. Si impegna in nuovi apprendimenti in modo autonomo. / Ha cura e rispetto di sé e degli altri come presupposto di uno stile di vita sano e corretto. È consapevole della necessità del rispetto di una convivenza civile, pacifica e solidale. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato, da solo o insieme ad altri. / Ha spirito di iniziativa ed è capace di produrre idee e progetti creativi. Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. È disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti. / Riconosce ed apprezza le diverse identità, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Si orienta nello spazio e nel tempo. In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime e dimostra interesse per gli ambiti motori.

**COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO** Imparare ad imparare / Competenze sociali e civiche / Spirito di iniziativa e imprenditorialità / Consapevolezza ed espressione culturale

**NUCLEO TEMATICO:** Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
<p><b>Classe 1°</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'alunno riconosce l'importanza di avere competenze motorie.</li> <li>2. L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite.</li> </ol>	<p>Classe 1°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni semplici.</li> <li>1.b Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</li> <li>2.a Utilizzare le abilità acquisite per la realizzazione di gesti.</li> <li>2.b Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle proprie azioni.</li> </ol>	<p>Classe 1°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche e cambiamenti morfologici.</li> <li>- Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio.</li> <li>- Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Gli elementi che caratterizzano situazioni di equilibrio e disequilibrio.</li> <li>- Gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche.</li> </ul>	<p>Classe 1°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a.1 Utilizza i piani piano di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie.</li> <li>1.b.1 Utilizza e trasferisce le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori semplici.</li> <li>2.a.1 Controlla il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche semplici (coordinazione). Adatta l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio.</li> <li>2.b.1 Utilizza le strutture temporali e ritmiche.</li> </ol>

<p><b>Classe 2°</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie.</li> <li>2. L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni semplici.</li> </ol>	<p>Classe 2°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni complesse.</li> <li>1.b Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale utilizzando mappe e piantine.</li> <li>2.a Utilizzare le abilità acquisite per la realizzazione di gesti anche complessi.</li> <li>2.b Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle proprie azioni.</li> </ol>	<p>Classe 2°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo.</li> <li>- Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria.</li> <li>- Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito motorio. Gli elementi che caratterizzano situazioni di equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.</li> <li>- Gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche del movimento.</li> </ul>	<p>Classe 2°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a.1 Utilizza i piani piano di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici.</li> <li>1.b.1 Utilizza e trasferisce le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nello spazio.</li> <li>2.a.1 Controlla il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione). Adatta l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio.</li> <li>2.b.1 Utilizza le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie semplici.</li> </ol>
<p><b>Classe 3°</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie individuandone i punti di forza e limiti.</li> <li>2. L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni complesse.</li> </ol>	<p>Classe 3°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>1.b Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> <li>2.a Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>2.b Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> </ol>	<p>Classe 3°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.</li> <li>- Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</li> <li>- Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Gli elementi che caratterizzano situazioni di equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.</li> <li>- Gli elementi relativi alle strutture</li> </ul>	<p>Classe 3°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.a.1 Utilizza i piani piano di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione.</li> <li>1.b.1 Utilizza e trasferisce le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</li> <li>2.a.1 Controlla il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse. Adatta l'azione dei diversi</li> </ol>

		temporali e ritmiche dell'azione motoria.	segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio. 2.b.1 Utilizza le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.
--	--	---	--

**NUCLEO TEMATICO:** Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

<b>TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<b>Classe 1°</b>  1. L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri riconoscendo l'importanza delle regole	<b>Classe 1°</b>  1.a Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie. 1.b Decodificare alcuni gesti di compagni e avversari nel gioco-sport. 1.c Decodificare alcuni gesti arbitrari in relazione al gioco.	<b>Classe 1°</b>  - Le modalità di espressione corporea. - Gli schemi ritmici. - Il linguaggio specifico motorio.	<b>Classe 1°</b>  1.a.1 Utilizza l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo. 1.a.2 Idea e realizza semplici sequenze di movimento. 1.b/c.1 Decodifica i linguaggi specifici di compagni e avversari.
<b>Classe 2°</b>  1. L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri rispettando le regole ed i valori sportivi	<b>Classe 2°</b>  1.a Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie. 1.b Decodificare i gesti di compagni e avversari nel gioco-sport. 1.c Decodificare i gesti arbitrari in relazione al gioco.	<b>Classe 2°</b>  - Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali. - Gli schemi ritmici applicati al movimento. - Il linguaggio specifico motorio e sportivo.	<b>Classe 2°</b>  1.a.1 Utilizza l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi individualmente, a coppie, in gruppo. 1.a.2 Idea e realizza semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie. 1.b/c.1 Decodifica i linguaggi specifici di compagni, avversari e insegnanti.
<b>Classe 3°</b>  1. L'alunno utilizza gli aspetti	<b>Classe 3°</b>  1.a Conoscere e applicare semplici	<b>Classe 3°</b>  - Le modalità di espressione	<b>Classe 3°</b>  1.a.1 Utilizza l'espressione corporea

<p>comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e rispetto delle regole.</p>	<p>tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. 1.b Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 1.c Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi. - Gli schemi ritmici applicati al movimento. - Il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p>	<p>per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli "attrezzi di fortuna" in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo. 1.a.2 Idea e realizza semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali. 1.b/c.1 Decodifica i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri.</p>
--	---	---	--

**NUCLEO TEMATICO:** il gioco, lo sport, le regole, il fair play

<b>TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p><b>Classe 1°</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite.</li> <li>L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi incarichi prestabiliti.</li> </ol>	<p>Classe 1°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.</li> <li>Conoscere e rispettare le regole dei giochi.</li> <li>Realizzare strategie di gioco sia in collaborazione con i compagni che individualmente.</li> <li>Gestire le situazioni competitive accettando anche la sconfitta.</li> </ol>	<p>Classe 1°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I gesti fondamentali di gioco e di alcuni sport.</li> <li>Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport.</li> <li>Il concetto di strategia dei giochi e degli sport praticati.</li> <li>Le modalità relazionali per collaborare al meglio.</li> </ul>	<p>Classe 1°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizza le abilità motorie.</li> <li>Si relaziona positivamente con l'altro e con il gruppo.</li> <li>Mette in atto strategie di gioco.</li> <li>Mette in atto comportamenti collaborativi.</li> </ol>
<p><b>Classe 2°</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni semplici.</li> <li>L'alunno è capace di</li> </ol>	<p>Classe 2°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare le capacità coordinative per effettuare i gesti tecnici negli sport individuali e di squadra.</li> <li>Conoscere e applicare le regole degli sport praticati assumendo anche il ruolo</li> </ol>	<p>Classe 2°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</li> <li>Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</li> </ul>	<p>Classe 2°</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni.</li> <li>Si relaziona positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, persone e risultati.</li> </ol>

<p>integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p>	<p>di arbitro o di giudice. 2.a Relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche. 2.b Gestire in modo consapevole le situazioni competitive accettando anche la sconfitta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di strategia e di tattica individuale dei giochi e degli sport praticati.</li> <li>- Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli al fine di raggiungere un obiettivo comune.</li> </ul>	<p>2.a.1 Mette in atto strategie di gioco e tattiche individuali. 2.b.1 Mette in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>
<p><b>Classe 3°</b></p> <p>1. L' alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni complesse. 2. L' alunno è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p><b>Classe 3°</b></p> <p>1.a Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 1.b Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 2.a Realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. 2.b Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p><b>Classe 3°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</li> <li>- Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</li> <li>- Il concetto di strategia e di tattica dei giochi e degli sport praticati.</li> <li>- Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.</li> </ul>	<p><b>Classe 3°</b></p> <p>1.a.1 Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. 1.b.1 Si relaziona positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. 2.a.1 Mette in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. 2.b.1 Svolge un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>

**NUCLEO TEMATICO:** Salute, benessere, prevenzione, sicurezza.

<b>TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p><b>Classe 1°</b></p> <p>1. L' alunno riconosce i comportamenti utili ad un</p>	<p><b>Classe 1°</b></p> <p>1.a Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p>	<p><b>Classe 1°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modificazioni delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie</li> </ul>	<p><b>Classe 1°</b></p> <p>1.a.1 Dimostra consapevolezza delle funzioni cardio-circolatorie e</p>

<p>sano stile di vita.</p> <p>2. L'alunno riconosce i comportamenti utili per la sicurezza propria e degli altri.</p>	<p>1.b Utilizzare il proprio corpo in funzione dell'impegno richiesto.</p> <p>1.c Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica.</p> <p>2.a Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi prestando attenzione alla sicurezza.</p> <p>2.b Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza.</p>	<p>durante l'attività motoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</li> <li>- I principi della corretta igiene.</li> <li>- I principi della sicurezza.</li> <li>- Le norme generali per la prevenzione degli infortuni.</li> </ul>	<p>respiratorie conseguenti all'attività motoria.</p> <p>1.b/c.1 Per mantenere la propria efficienza è attivo fisicamente.</p> <p>1.d.1 Nella salvaguardia della propria salute cura l'igiene personale.</p> <p>2.a.1 Per la sicurezza utilizza e ripone correttamente gli attrezzi.</p> <p>2.b.1 Ai fini della sicurezza si rapporta con persone e con l'ambiente.</p>
<p><b>Classe 2°</b></p>	<p><b>Classe 2°</b></p>	<p><b>Classe 2°</b></p>	<p><b>Classe 2°</b></p>
<p>1. L'alunno mette in atto comportamenti utili ad un sano stile di vita.</p> <p>2. L'alunno mette in atto comportamenti utili per la sicurezza propria e degli altri</p>	<p>1.a Riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p> <p>1.b Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</p> <p>1.c Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica per la propria salute.</p> <p>2.a Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi.</p> <p>2.b Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modificazioni delle funzioni fisiologiche durante l'attività motoria.</li> <li>- Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce alla salute e al benessere.</li> <li>- I principi della corretta alimentazione e igiene.</li> <li>- Le norme generali per la sicurezza.</li> <li>- Le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza.</li> </ul>	<p>1.a.1 Dimostra consapevolezza delle funzioni fisiologiche conseguenti all'attività motoria.</p> <p>1.b/c.1 Per mantenere la propria efficienza è attivo fisicamente in molteplici contesti ed è in grado di dosare lo sforzo.</p> <p>1.d.1 Nella salvaguardia della propria salute cura l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <p>2.a.1 Per la sicurezza dispone, utilizza e ripone correttamente gli attrezzi.</p> <p>2.b.1 Ai fini della sicurezza si rapporta con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza.</p>
<p><b>Classe 3°</b></p>	<p><b>Classe 3°</b></p>	<p><b>Classe 3°</b></p>	<p><b>Classe 3°</b></p>

<p>1. L'alunno riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>2. L'alunno rispetta i criteri base di sicurezza per se e per gli altri.</p>	<p>1.a Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>1.b 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>1.c Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>1.d Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</p> <p>2.a Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>2.b Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modificazioni delle funzioni fisiologiche e morfologiche durante l'attività motoria.</li> <li>- Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</li> <li>- I principi della corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite (fumo, droghe, alcool).</li> <li>- Le norme per la sicurezza.</li> <li>- Le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</li> </ul>	<p>1.a.1 Dimostra consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria.</p> <p>1.b/c.1 Per mantenere la propria efficienza è attivo fisicamente in molteplici contesti ed è in grado di dosare lo sforzo, applicando tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</p> <p>1.d.1 Nella salvaguardia della propria salute evita l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza, cura l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <p>2.a.1 Per la propria e altrui sicurezza dispone, utilizza e ripone correttamente gli attrezzi.</p> <p>2.b.1 Ai fini della sicurezza si rapporta con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.</p>
---	---	---	---