

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

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

		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

TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
Classe 1° 1. L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri riconoscendo l'importanza delle regole	Classe 1° 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.	Classe 1° - Le modalità di espressione corporea. - Gli schemi ritmici. - Il linguaggio specifico motorio.	Classe 1° 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.
Classe 2° 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	Classe 2° 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.	Classe 2° - Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali. - Gli schemi ritmici applicati al movimento. - Il linguaggio specifico motorio e sportivo.	Classe 2° 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.
Classe 3° 1. L'alunno utilizza gli aspetti	Classe 3° 1.a Conoscere e applicare semplici	Classe 3° - Le modalità di espressione	Classe 3° 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

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

<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"> - Il concetto di strategia e di tattica individuale dei giochi e degli sport praticati. - Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli al fine di raggiungere un obiettivo comune. 	<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>Classe 3°</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>Classe 3°</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>Classe 3°</p> <ul style="list-style-type: none"> - I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. - Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. - Il concetto di strategia e di tattica dei giochi e degli sport praticati. - Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. 	<p>Classe 3°</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.

TRAGUARDI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Classe 1°</p> <p>1. L' alunno riconosce i comportamenti utili ad un</p>	<p>Classe 1°</p> <p>1.a Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p>	<p>Classe 1°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le modificazioni delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie 	<p>Classe 1°</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"> - L'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. - I principi della corretta igiene. - I principi della sicurezza. - Le norme generali per la prevenzione degli infortuni. 	<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>Classe 2°</p>	<p>Classe 2°</p>	<p>Classe 2°</p>	<p>Classe 2°</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"> - Le modificazioni delle funzioni fisiologiche durante l'attività motoria. - Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce alla salute e al benessere. - I principi della corretta alimentazione e igiene. - Le norme generali per la sicurezza. - Le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza. 	<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>Classe 3°</p>	<p>Classe 3°</p>	<p>Classe 3°</p>	<p>Classe 3°</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"> - Le modificazioni delle funzioni fisiologiche e morfologiche durante l'attività motoria. - Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. - I principi della corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite (fumo, droghe, alcool). - Le norme per la sicurezza. - Le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. 	<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>
---	---	---	---