

CURRICULUM DI ED. FISICA

CLASSE TERZA secondaria di primo grado

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	INDICATORI DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER SVILUPPARE COMPETENZE	OBIETTIVI DISCIPLINARI	COMPETENZE ATTESE
<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare • Progettare • Comunicare • Collaborare e partecipare • Agire in modo autonomo e responsabile • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire ed interpretare l'informazione 	<p>1 Il corpo e la sua relazione con lo spazio e col tempo</p> <p>2 Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>3 Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play</p> <p>4 Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>1.1 L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>1.2 Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>2.1 Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.</p> <p>2.2 Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport.</p> <p>2.3 Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>2.4 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 per le regole.</p> <p>3.1 Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>3.2 Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli</p>	<p>1.1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>1.2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>1.3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>2.1. Saper decodificare i gesti di compagni e di avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>2.2. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>3.1. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>3.2. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</p> <p>3.3. Saper 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>4.1. 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>4.2. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali. • Combinazione e differenziazione dei movimenti. • Orientamento spazio-tempo. • Resistenza. • Velocità. • Forza. • Mobilità articolare. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attivazione delle tecniche di espressione corporea. <p>Il gioco, lo sport e il fair-play:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messa in campo degli elementi tecnici e dei regolamenti degli sport. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messa in atto di comportamenti di prevenzione, igiene e tutela

		<p>altri.</p> <p>3.3 Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p> <p>3.4 Saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti.</p> <p>3.5 E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p>4.1 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>4.2 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>		
--	--	--	--	--

CONTENUTI	METODOLOGIE E STRATEGIE	VERIFICHE	PARAMETRI DI VALUTAZIONE	PROVA AUTENTICA
<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso. • Giochi di gruppo. • La coordinazione motoria. • Avviamento agli sport di squadra. • Nozioni di attacco e difesa in giochi sportivi. • Schemi di gioco, di pallavolo e calcetto. • Partite di pallavolo e calcetto; • Avviamento all'atletica leggera. • Esercizi di educazione posturale. • Linguaggio specifico, nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano, salute e prevenzione, il doping. • Cenni di pronto soccorso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali: • Capacità di movimento complessivo dell'alunno attraverso situazioni di adattamento motorio. • Miglioramento della funzione cardio-circolatoria, che si raggiungerà attraverso un lavoro di resistenza integrale. • Miglioramento della tonicità muscolare. • Miglioramento della mobilità e della scioltezza articolare. • Miglioramento della velocità generale. • Attivazione delle tecniche di espressione corporea. • Messa in campo degli elementi tecnici e delle regole degli sport: • Conoscenza di giochi presportivi e la capacità di applicarne le regole e modificarle, di assumere ruoli diversi durante il gioco, di misurarsi con i compagni di squadra senza prevaricarli, di assumersi responsabilità, di prendere decisioni rapide e razionali, di rispettare le regole. • Conoscenza dei regolamenti federali dei giochi sportivi scolastici. 	<p>La verifica può essere attuata a diversi livelli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A livello pratico, attraverso esercitazioni, test (utilizzo di tabelle precostituite), circuiti, partite e osservazioni sistematiche durante il lavoro. • A livello orale, attraverso domande riguardanti gli argomenti trattati, l'uso del linguaggio specifico, la conoscenza delle regole e delle varie specialità sportive e scolastiche. • A livello scritto, attraverso questionari e verifiche relativi ai temi trattati e ai test effettuati. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le osservazioni sistematiche, i risultati individuali dei test motori effettuati. • Le conoscenze delle regole dei giochi di squadra. • I risultati delle prove orali e/o scritte eventualmente svolte. • Partecipazione. • Impegno. • Capacità relazionali. • Comportamento e rispetto delle regole. 	<p>Circuito di destrezza: Si predispongono una serie di attrezzi lungo il perimetro della palestra in modo da formare un circuito in cui mettere alla prova diversi aspetti della coordinazione, forza, equilibrio, velocità e resistenza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre a slalom tra sei coni alternati a circa 60 cm di distanza uno dall'altro; • Fare una capovolta avanti sul tappetino; • Correre passando sopra un ostacolo, tornare indietro passando sotto; • Salire e scendere sulla spalliera svedese; • Posizionarsi su un tappetino e lanciare con entrambe le mani un pallone medicinale verso un compagno e ripetere 5 volte di seguito; • Strisciare lungo una panca con l'ausilio delle mani; • Fare un tiro a canestro; • Correre veloce per una distanza di 10 m delimitata da 2 coni per 2 volte; <p>Cronometrare il tempo impiegato a percorrere il circuito.</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Acquisizione dei principali fondamentali individuali e delle tecniche di squadra per un gioco dinamico e tecnico.• Messa in atto di comportamenti di prevenzione, igiene e tutela:• Conoscenza del fabbisogno alimentare ed energetico individuale, l'identificazione della quantità necessaria di calorie, rapporto tra dieta e sport.• Norme di igiene personale, i consigli per la salute, la conoscenza delle norme di intervento a favore della sicurezza individuale e di gruppo.• Pratica e presa di coscienza di comportamenti corretti in strada, delle norme che regolano la circolazione, l'utilizzo consapevole di spazi, attrezzature e veicoli.			
--	---	--	--	--