

**Settore scolastico: secondaria I grado**

**Classe: prima**

**Competenza chiave: 6, 7, 8**

**Profilo dello studente:**

**Disciplina di riferimento: educazione fisica**

**Discipline concorrenti: tutte**

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado.</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Nuclei tematici</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</li><li>• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento alla situazione.</li><li>• Utilizza gli aspetti comunicativi-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.</li><li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) affinamento del proprio schema corporeo, decodifica delle afferenze senso percettive</li><li>2) conoscenza ed applicazione di semplici tecniche di espressione corporea</li><li>3) conoscenza e rispetto delle principali regole di giochi codificati e non</li><li>4) consapevolezza delle proprie funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti alla attività motoria.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) acquisire abilità coordinative in relazione allo spazio e tempo.</li><li>2) Esprimere i propri stati d'animo con posture e movimenti adeguati.</li><li>3) Apprendere tecniche e fondamentali di base dei grandi giochi. *</li><li>4) Conoscere il proprio corpo e le sue funzioni in un contesto di movimento</li><li>5) Comprendere la funzione dello sport come mezzo di recupero ed integrazione</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordinativi statici ed in movimento</li><li>• Capacità coordinative</li><li>• Schemi motori di base</li><li>• Potenziamiento muscolare generalizzato</li><li>• Esercizi elementari di riporto ai piccoli e grandi attrezzi *</li><li>• Gestione e controllo della palla *</li><li>• Competizioni interne *</li></ul>

<p>comportamenti di promozione dello “star *bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>• È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>		<p>sociale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo scheletro e le sue funzioni. Conoscenza e ubicazione delle ossa principali. Conoscenza e prevenzione dei principali traumi ossei. Primo soccorso.</li> <li>• Storia delle Paralimpiadi. Differenza tra disabilità e diverse abilità.</li> <li>• La carta del fair play</li> <li>• Storia e origine dei principali sport di squadra: basket, pallavolo e calcio</li> </ul>
---	--	-----------------	---

**\*In attesa di cambiamenti relativi alla prevenzione anti Covid-19**

**Settore scolastico: secondaria I grado**

**Classe: seconda**

**Competenza chiave: 6, 7, 8**

**Profilo dello studente:**

**Disciplina di riferimento: educazione fisica**

**Discipline concorrenti: tutte**

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado.</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Nuclei tematici</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</li><li>● Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento alla situazione.</li><li>● Utilizza gli aspetti comunicativi-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.</li><li>● Riconosce, ricerca e</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Mantenimento di un impegno motorio prolungato nel tempo manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</li><li>2 Utilizzo e trasferimento delle abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li><li>3 Decodifica di gesti arbitrari in relazione alla applicazione del regolamento dei giochi.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Partecipare a manifestazioni competitive a livello di classe e di Istituto in forma aerobica *</li><li>2) Conoscere i fondamentali tecnici individuali di sport e giochi.</li><li>3) Conoscere le regole dei giochi</li><li>4) Risolvere problemi nelle varie situazioni</li><li>5) Conoscere i principi base fisiologici e applicarli nell'esecuzione dei gesti sportivi.</li><li>6) Comprendere la funzione dello sport come mezzo di recupero ed integrazione sociale.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordinativi statici ed in movimento</li><li>• Capacità coordinative</li><li>• Potenziamiento muscolare generalizzato</li><li>• Esercizi elementari di riporto ai piccoli e grandi attrezzi *</li><li>• Gestione e controllo della palla *</li><li>• Esercitazioni aerobiche a tempi variabili *</li></ul>

<p>applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>● È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>	<p>4 Partecipazione in forma propositiva nella scelta della strategia di gioco e alla loro realizzazione adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>5 Assunzione della consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Osservazione della modifica delle funzioni fisiologiche durante l'attività</li> <li>● Allenamenti in circuito</li> <li>● Competizioni interne con arbitraggio *</li> <li>● Partecipazione facoltativa ai Giochi Sportivi Studenteschi e gruppo sportivo scolastico, facoltativi *</li> <li>● Rilevazione di tempi e misure delle prestazioni</li> <li>● Apparato muscolare: funzioni del muscolo. Conoscenza e ubicazione dei muscoli principali. Conoscenza e prevenzione dei traumi muscolari.</li> <li>● Nozioni fondamentali del primo soccorso</li> <li>● Storia delle Olimpiadi.</li> <li>● Edizioni olimpiche condizionate da eventi particolari</li> <li>● La carta del fair play</li> <li>● Storia e origine dei principali sport di squadra: basket, pallavolo e calcio</li> </ul>
--	--	--	---

**\*In attesa di cambiamenti relativi alla prevenzione anti Covid-19**

**Settore scolastico: secondaria I grado**

**Classe: terza**

**Competenza chiave: 6, 7, 8**

**Profilo dello studente:**

**Disciplina di riferimento: educazione fisica**

**Discipline concorrenti: tutte**

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado.</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Nuclei tematici</b>
1) L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. 2) Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento alla situazione. 3) Utilizza gli aspetti comunicativi-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. 4) Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. 5) Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.	1 Rilevazione dei principali cambiamenti morfologici del corpo e applicazione di conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali 2 Applicazione degli schemi e delle azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento 3 Rappresentazione di idee, stati d'animo e posture svolte in forma individuali, a coppie, in gruppo.	1) Conoscere tecniche di allenamento 2) Risolvere problemi nelle varie situazioni 3) Esprimere i propri stati d'animo con posture e movimenti adeguati 4) Conoscere e saper assumere i ruoli nelle competizioni * 5) Conoscere le regole prescritte e le regole etiche. 6) Conoscere il ruolo che ha assunto lo sport nei vari momenti storici.	1) Principali distretti scheletrici, muscolari e semplici elementi delle funzioni fisiologiche 2) Rilevazione dell'attività cardiaca e degli atti respiratori nelle varie situazioni 3) Ordinativi statici ed in movimento 4) Capacità coordinative 5) Schemi motori di base 6) Potenziamiento muscolare generalizzato

<p>6) È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>4 Gestione consapevole degli eventi della gara con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la sconfitta</p> <p>5 Conoscenza di: metodiche di allenamento, principi alimentari, problematiche del doping, primi elementi di pronto soccorso.</p>		<p>7) Esercizi elementari di riporto ai piccoli e grandi attrezzi *</p> <p>8) Gestione e controllo della palla *</p> <p>9) Competizioni interne *</p> <p>10) Tecnica e tattica elementare di alcuni sport convenzionali *</p> <p>11) Alimentazione, salute e sport</p> <p>12) Alcool e fumo: effetti sulla pratica sportiva e sulla salute.</p> <p>13) Il Doping e l'Anti Doping</p> <p>14) Partecipazione facoltativa ai Giochi Sportivi Studenteschi e al Gruppo Sportivo Scolastico</p> <p>15) Apparato scheletrico e muscolare in presenza ed assenza di gravità</p> <p>16) Storia delle Olimpiadi : le olimpiadi di Berlino e lo sport nelle grandi dittature.</p>
--	--	--	---

**\*In attesa di cambiamenti relativi alla prevenzione anti Covid-19**