



**Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca**

Istituto Comprensivo Statale Clara Levi

Via Faidetti 2 – 24040 Bonate Sotto (BG)

Tel: 035 991066 Fax 035 991263

e-mail [bgic82700r@istruzione.it](mailto:bgic82700r@istruzione.it) - [icbonate@libero.it](mailto:icbonate@libero.it)

posta certificata [bgic82700r@pec.istruzione.it](mailto:bgic82700r@pec.istruzione.it)

sito [www.icbonatesotto.it](http://www.icbonatesotto.it)

C.F. 91025970160

**Istituto Comprensivo “Clara Levi” di Bonate Sotto**

**Scuole primarie e scuole secondarie di I grado di Bonate Sotto e Madone**

**CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA**

**SCUOLA SECONDARIA CLASSE PRIMA**

**DECLINAZIONE DEI TRAGUARDI DI COMPETENZA E DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**COMPETENZE CHIAVE EUROPEE TRASVERSALI ALLA DISCIPLINA** (*Consiglio europeo 22/05/2018*)

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare**

**Competenza in materia di cittadinanza**

**Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

**COMPETENZE MINISTERIALI CONSIDERATE**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a sani stili di vita e prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

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

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</b>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quanto sono completi i tuoi schemi motori di base?</li></ul> <b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hai imparato ad utilizzare lo spogliatoio gestendo in modo corretto quanto serve alle tue lezioni?</li><li>• Hai imparato a muoverti</li></ul>	<b>GLI SCHEMI MOTORI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saltare</li><li>• Rotolare</li><li>• Lanciare</li><li>• Ricevere</li><li>• Arrampicare</li></ul> <b>LANCIO E PRESA AL VOLO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lancio in frustata</li><li>• Presa attiva</li></ul>

	all'interno della scuola nei tempi e modi stabiliti e sai cominciare la lezione in modo adeguato?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presa passiva</li> </ul> <b>LA PALLAMANO E LO SCHEMA CORPOREO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustata</li> <li>• Tiro in volo</li> <li>• Passaggio</li> </ul>
--	---	--

### Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva</b>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei capace di attivare i sensi per accorgerti quanto accade dentro e fuori il tuo corpo?</li> </ul> <b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sai collaborare con chi ha meno capacità di te e sei disposto a lasciarti guidare per imparare ancor di più?</li> </ul>	<b>I SENSI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I nostri sensi alla prova</li> <li>• Conosciamo il nostro spazio d'azione</li> </ul>

### Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</b>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciando una palla, esegui correttamente il tiro con piedi a terra e in fase di volo?</li> <li>• Nella ricezione di palloni in volo, calcoli correttamente le traiettorie con presa finale sicura?</li> </ul> <b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelle situazioni che ti coinvolgono fortemente a livello emotivo, sei attento nel non arrecare danni ad altri?</li> </ul>	<b>LA PALLAMANO: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regolamento ufficiale</li> <li>• Regolamento funzionale</li> <li>• Attesa in avvio azione</li> <li>• Passaggi in fase di studio attacco</li> <li>• Smarcamento in zona tiro</li> <li>• Rientro ad azione conclusa</li> </ul>

<p><b>Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta.</b></p>	<p><b>COMPETENZA</b></p> <p>Nelle situazioni che ti coinvolgono fortemente a livello emotivo, sei attento nel non arrecare danni ad altri?</p>	<p><b>PALLAVOLO E LOSCHEMA CORPOREO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio</li> <li>• Attacco</li> <li>• Bagher</li> <li>• Battuta</li> </ul> <p><b>LA PALLAVOLO: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 contro 1</li> <li>• 2 contro 2</li> <li>• 3 contro 3</li> </ul> <p><b>IL BASKET: LO SCHEMA COPRPOREO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio</li> <li>• Tiro</li> <li>• Passaggio</li> </ul> <p><b>IL BASKET: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO</b> Dal 3 contro al 5 contro 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attesa in avvio azione</li> <li>• Passaggi in fase di studio - attacco</li> <li>• Smarcamento in zona tiro</li> <li>• Rientro ad azione conclusa</li> </ul> <p><b>ATLETICA LEGGERA: CORSE E TECNICHE DI BASE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostacoli</li> <li>• Velocità</li> </ul> <p><b>ATLETICA LEGGERA: LANCI E TECNICA DI BASE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortex</li> <li>• Peso</li> </ul> <p><b>ATLETICA LEGGERA: SALTI E TECNICA DI BASE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto in alto</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto in lungo</li> </ul>
--	--	--

**Sicurezza e prevenzione, salute e benessere**

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>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.</b>	<b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hai imparato a gestire il riscaldamento secondo i criteri stabiliti?</li> </ul>	<b>IMPARIAMO A RISCALDARCI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascoltiamo la corsa</li> <li>• Scegliamo una sequenza di esercizi per scaldarci</li> </ul>
<b>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</b>	<b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesci a gestire il lavoro secondo i criteri che ti sono stati indicati o fai di testa tua?</li> </ul>	<b>PREDISPOSIZIONE E RIORDINO DEGLI ATTREZZI AD INIZIO E/O FINE LEZIONE</b>
<b>Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo.</b>	<b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelle situazioni che ti coinvolgono fortemente a livello emotivo, sei attento nel non arrecare danni ad altri?</li> </ul>	<b>COMPETIZIONI E/O GARE SPORTIVE</b>



**Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca**

Istituto Comprensivo Statale Clara Levi  
Via Faidetti 2 – 24040 Bonate Sotto (BG)  
Tel: 035 991066 Fax 035 991263  
e-mail [bgic82700r@istruzione.it](mailto:bgic82700r@istruzione.it) - [icbonate@libero.it](mailto:icbonate@libero.it)  
posta certificata [bgic82700r@pec.istruzione.it](mailto:bgic82700r@pec.istruzione.it)  
sito [www.icbonatesotto.it](http://www.icbonatesotto.it)  
C.F. 91025970160

**Istituto Comprensivo “Clara Levi” di Bonate Sotto**

**Scuole primarie e scuole secondarie di I grado di Bonate Sotto e Madone**

## **CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA**

### **SCUOLA SECONDARIA CLASSE SECONDA**

#### **DECLINAZIONE DEI TRAGUARDI DI COMPETENZA E DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**COMPETENZE CHIAVE EUROPEE TRASVERSALI ALLA DISCIPLINA** (*Consiglio europeo 22/05/2018*)

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare**

**Competenza in materia di cittadinanza**

**Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

#### **COMPETENZE MINISTERIALI CONSIDERATE**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a sani stili di vita e prevenzione.
- Utilizza le abilità motorie acquisite adattando il movimento in situazione.

#### **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</b>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Livello di abilità conseguito rispetto ai fondamentali tecnici della ginnastica artistica assegnati.</li></ul> <b>COMPETENZA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capovolta rotolata avanti</li><li>• Capovolta rotolata indietro</li><li>• Verticale ritta</li><li>• Ruota</li><li>• Ponte</li><li>• Volteggio al cavallo</li></ul> <b>Conoscenza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La Coordinazione</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a sani stili di vita e prevenzione.</li> <li>• Utilizza le abilità motorie acquisite adattando il movimento in situazione.</li> </ul>	
--	---	--

### Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</li> </ul>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>L'alunno è in grado di eseguire correttamente i gesti tecnici affrontati secondo i correttivi apportati?</b></li> <li>• <b>L'alunno è in grado di riconoscere i corretti ritmi nell'interpretazione di un'azione di gioco?</b></li> </ul>	<p>PALLAMANO: ELEMENTI RICONDUCIBILI AL REGOLAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio in frustata</li> <li>• Presa attiva</li> <li>• Presa passiva</li> <li>• Tiro in volo</li> <li>• Passaggio (visione di gioco)</li> </ul> <p>PALLAVOLO: ELEMENTI RICONDUCIBILI AL REGOLAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio</li> <li>• Bagher</li> <li>• Battuta</li> <li>• Attacco</li> </ul> <p>BASKET: ELEMENTI RICONDUCIBILI AL REGOLAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio</li> <li>• Tiro</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA</p> <p>Corse e tecnica di base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostacoli</li> <li>• Velocità</li> </ul> <p>Lanci e tecnica di base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortex</li> <li>• Peso</li> </ul> <p>Salto e tecnica di base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto in alto</li> <li>• Salto in lungo</li> <li>• Passaggio</li> </ul>

<p>Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta.</p>	<p><b>COMPETENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</li> <li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a sani stili di vita e prevenzione.</li> <li>• Utilizza le abilità motorie acquisite adattando il movimento in situazione.</li> </ul>	<p>PALLAMANO: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attesa in avvio azione</li> <li>• Passaggi in fase di studio attacco</li> <li>• Smarcamento in zona tiro</li> <li>• Rientro ad azione conclusa</li> </ul> <p>PALLAVOLO: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 contro 3</li> <li>• 4 contro 4</li> <li>• 6 contro 6</li> </ul> <p>BASKET: IL GIOCO E IL SUO DINAMISMO (DAL 3 CONTRO 3 AL 5 CONTRO 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attesa in avvio azione</li> <li>• Passaggi in fase di studio - attacco</li> <li>• Smarcamento in zona tiro</li> <li>• Rientro ad azione conclusa</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA</p> <p>Le gare e il loro dinamismo diversificato per le varie specialità previste.</p> <p>CONOSCENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I ruoli nelle discipline sportive praticate</li> <li>• Gli elementi bio-meccanici indicati per il corretto apprendimento del gesto tecnico</li> <li>• Il campo di atletica</li> <li>• Le specialità e i relativi regolamenti</li> <li>• I record in vigore e la loro "storia"</li> </ul>

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<b>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.</b>	GESTIONE DELLA LEZIONE NELLA SUA COMPLETEZZA	FASI DELLA LEZIONE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviamento motorio</li> <li>• Fase centrale</li> <li>• Defaticamento</li> </ul>
<b>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</b>	COMPETENZA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesci a gestire il lavoro secondo i criteri che ti sono stati indicati o fai di testa tua?</li> </ul>	PREDISPOSIZIONE E RIORDINO DEGLI ATTREZZI AD INIZIO E/O FINE LEZIONE





**Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca**

Istituto Comprensivo Statale Clara Levi  
Via Faidetti 2 – 24040 Bonate Sotto (BG)  
Tel: 035 991066 Fax 035 991263  
e-mail [bgic82700r@istruzione.it](mailto:bgic82700r@istruzione.it) - [icbonate@libero.it](mailto:icbonate@libero.it)  
posta certificata [bgic82700r@pec.istruzione.it](mailto:bgic82700r@pec.istruzione.it)  
sito [www.icbonatesotto.it](http://www.icbonatesotto.it)  
C.F. 91025970160

**Istituto Comprensivo “Clara Levi” di Bonate Sotto**

**Scuole primarie e scuole secondarie di I grado di Bonate Sotto e Madone**

**CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA**

**SCUOLA SECONDARIA CLASSE TERZA**

**DECLINAZIONE DEI TRAGUARDI DI COMPETENZA E DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**COMPETENZE CHIAVE EUROPEE TRASVERSALI ALLA DISCIPLINA** (*Consiglio europeo 22/05/2018*)

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare**

**Competenza in materia di cittadinanza**

**Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

**COMPETENZE MINISTERIALI CONSIDERATE**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a sani stili di vita e prevenzione.
- 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.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sapersi orientare nell'ambiente naturale ed artificiale decodificando indicazioni specifiche e con l'utilizzo di ausili propri.</li> </ul>	<b>COMPETENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avendo individuato una tua propensione, sai progredire in un lavoro autonomo per migliorare la tua prestazione?</li> <li>Sai gestire correttamente tempi di recupero e spazi per creare una positiva progressione di lavoro atletico?</li> <li>Sai collaborare fattivamente con i tuoi compagni utilizzando il momento della competizione come aspetto di crescita comune?</li> </ul>	<b>Contenuti pratici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test d'ingresso tesi a valutare le capacità condizionali</li> </ul> <b>Contenuti teorici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Classificazione generale delle capacità</li> </ul>

#### Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> </ul>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestire, attraverso il linguaggio del corpo, l'intenzione di direzionare la palla</li> <li>Gestire, attraverso il linguaggio del corpo, l'intenzione di esprimere potenza nel tiro</li> <li>Ricoprire, attraverso un linguaggio del corpo codificato, il ruolo di arbitro</li> </ul>	<b>Contenuti pratici</b>  PALLAMANO - il linguaggio del corpo <ul style="list-style-type: none"> <li>Direzione del passaggio e comunicazione esprimibile</li> <li>Potenza del tiro e comunicazione esprimibile</li> <li>Linguaggio arbitrale</li> </ul> <b>Contenuti teorici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La prossemica</li> <li>La forza</li> <li>Linguaggio arbitrale della pallamano</li> </ul>

#### Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</li> </ul>	<b>COMPETENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sai riconoscere i tuoi tratti distintivi utili a ricoprire il ruolo che ti si addice meglio?</li> </ul>	<b>Contenuti pratici</b> LA PALLAMANO - il gioco competente Individualizzazione del ruolo <ul style="list-style-type: none"> <li>Portiere</li> <li>Playmaker</li> <li>Terzino</li> <li>Ala</li> <li>Pivot</li> <li>Arbitro</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta.</li> </ul>	<b>COMPETENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sai avvicinarti al momento gara avendo rispettato la progressività delle fasi precedenti?</li> <li>Sai gestire volontariamente il linguaggio del corpo per acquisire vantaggio di gioco? Fai tuoi i principi di fair-play?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> </ul>	<b>ABILITÀ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sai predisporre e gestire correttamente palloni ed altri materiali indispensabili alle esercitazioni analitiche?</li> <li>Riconosci su di te e sugli altri i segni della fatica in modo da poter dosare l'impegno utile a portare a termine la lezione?</li> </ul> <b>COMPETENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosci su di te limiti e propensioni che ti permettono di scegliere il ruolo più utile al team?</li> <li>Durante il gioco, quando non direttamente implicato, continui a sostenere il lavoro altrui?</li> <li>In partita sei impegnato a comunicare con i tuoi compagni al fine di anticipare l'avversario? Fai tuoi i principi di fair-play?</li> </ul>	<b>Contenuti pratici</b> Pallavolo - densità e intensità <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggio</li> <li>Attacco</li> <li>Bagher</li> <li>Battuta</li> </ul> PALLAVOLO - il gioco competente <i>Dal 4 vs 4 al 6 vs 6</i> Individualizzazione del ruolo <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggiatore</li> <li>Ricevitore / Schiacciatore</li> <li>Schiacciatore / Non ricevitore</li> </ul> BASKET - densità e intensità <ul style="list-style-type: none"> <li>Dai e vai</li> <li>Dai e segui</li> <li>Taglia fuori</li> </ul> BASKET - il gioco competente 5 VS 5 Individualizzazione del ruolo <ul style="list-style-type: none"> <li>Play maker</li> <li>Ala forte</li> <li>Ala</li> <li>Guardia</li> <li>Pivot</li> </ul>

--	--	--

### Sicurezza e prevenzione, salute e benessere

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
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>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rendimento nei test che misurano le capacità condizionali</li> <li>• livello di prestazione tecnica raggiungi nei test sulle abilità sportive</li> </ul> <p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riconoscere il modo migliore di operare per assumersi responsabilità specifiche nel lavoro di gruppo</li> <li>• Rispettare l'ambiente di lavoro percependone l'importanza per se e per gli altri</li> </ul>	<p><b>Contenuti pratici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test sportivi</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA - corse e propensione prevalente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità</li> <li>• Ostacoli</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA - lanci e propensione prevalente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortex</li> <li>• Peso</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA - salti e propensione prevalente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto in alto</li> </ul> <p>Salto in lungo</p> <p><b>Contenuti teorici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetto di densità e intensità</li> <li>• Velocità e Potenza</li> <li>• Metodologia dell'allenamento</li> <li>• Doping e dipendenze</li> </ul> <p>Storia delle Olimpiadi Moderne</p> <p><b>Contenuti teorici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La resistenza</li> <li>• Andamento della frequenza cardiaca</li> <li>• Cuore d'atleta</li> </ul>
Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.	<p>COMPETENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesci a gestire il lavoro secondo i criteri che ti sono stati indicati o fai di testa tua?</li> </ul>	PREDISPOSIZIONE E RIORDINO DEGLI ATTREZZI AD INIZIO E/O FINE LEZIONE
Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo.	<p>COMPETENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelle situazioni che ti coinvolgono fortemente a livello</li> </ul>	COMPETIZIONI E/O GARE SPORTIVE

	emotivo, sei attento nel non arrecare danni ad altri?	
--	---	--

## CURRICULO DI EDUCAZIONE FISICA

### SCUOLA PRIMARIA

#### COMPETENZE CHIAVE EUROPEE TRASVERSALI ALLA DISCIPLINA

- **Imparare ad imparare**
- **Competenze sociali e civiche**
- **Consapevolezza ed espressione culturale**

#### *IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>L</b> consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.)</li> <li>- Conoscere e valutare azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Riconoscere, differenziare, ricordare e verbalizzare percezioni sensoriali differenti: sensazioni uditive, tattili, cinestetiche.</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; controllare i movimenti intenzionali; padroneggiare schemi motori di base.</li> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare /lanciare, ecc)</li> </ul>	<p><b>CLASSE PRIMA   SECONDA TERZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le varie parti del corpo.</li> <li>- Schemi motori e posturali più comuni e loro possibili combinazioni.</li> <li>- La coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.</li> <li>- Le modalità di percezione sensoriale.</li> <li>- Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo.</li> <li>- Concetti spaziali di destra e sinistra.</li> </ul>
		<p><b>CLASSE QUARTA   QUINTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidamento schemi motori e posturali.</li> <li>- Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.</li> <li>- Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri.</li> <li>- Ampliare il patrimonio degli schemi motori: inclinare, abduurre, circondurre, ruotare.</li> <li>- Sviluppare la destrezza, la mobilità, la forza.</li> </ul>	
--	---	--

### **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i</b>  <b>anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico musicali e coreutiche.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> <li>- Imparare ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni.</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.</li> </ul>	<p><b>CLASSE PRIMA    SECONDA TERZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitazioni.</li> <li>- Mimi.</li> <li>- Drammatizzazione.</li> <li>- Movimenti corporei seguendo diversi ritmi.</li> <li>- Movimenti corporei su basi musicali.</li> <li>- Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</li> </ul> <p><b>CLASSE QUARTA    QUINTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitazioni.</li> <li>- Mimi.</li> <li>- Drammatizzazione.</li> <li>- Movimenti corporei seguendo diversi ritmi.</li> <li>- Movimenti corporei su basi musicali.</li> <li>- Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</li> </ul>

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

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</b></li> <li>- <b>Sperimenta, in forma</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e</li> </ul>	<p><b>CLASSE PRIMA    SECONDA TERZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il gioco come espressione di sé.</li> <li>- Giochi con semplici regole.</li> <li>- Giochi come imitazione, immaginazione, sia liberi</li> </ul>

<p>semplificata e progressivamente in forma sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>delle varie occasioni di sport, il valore delle regole rispettarle.</p>	<p>regole.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<p>che organizzati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il gioco e le sue diverse forme.</li> <li>- I giochi popolari.</li> </ul> <p><b>CLASSE QUARTA QUINTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I giochi di squadra.</li> <li>- I giochi sottoforma di gare (favorire un sano confronto agonistico).</li> <li>- Le regole principali dei grandi giochi sportivi.</li> </ul>
---	---	--

### ***SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA***

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel degli attrezzi e trasferisce tale competenza extrascolastico.</li> <li>- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla sostanze che inducono dipendenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>– Conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>– Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> <li>–</li> </ul>	<p><b>CLASSE PRIMA SECONDA TERZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I comportamenti adeguati da assumere in palestra e nei diversi ambienti di vita</li> <li>- Regole per l'utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie valutando anche le capacità degli altri.</li> <li>- I codici espressivi non verbali del corpo e del movimento nei contesti relazionali.</li> </ul> <p><b>CLASSE QUARTA QUINTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>- Ritmo cardiaco e ispirazione/espiazione.</li> <li>- L'alimentazione e la corporietà</li> </ul>