

# **CURRICULUM VERTICALE: EDUCAZIONE FISICA**

## **FINALITA' GENERALI**

L'educazione motoria promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri e gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, e del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

In particolare, lo "stare bene con se stessi" richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; sono anche l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive; contribuiscono all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni; favoriscono la condivisione di esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di disabilità esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile.

L'insegnamento di questa materia, per la peculiarità delle sue manifestazioni, dei propri linguaggi e delle tecniche, fornisce un particolare contributo alla formazione del cittadino.

In particolare mira a promuovere:

- la conoscenza della corporeità come mezzo espressivo nell'unità fondamentale della persona;
- l'ordinato sviluppo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità;
- la valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento d'esperienze formative di vita, di gruppo e partecipazione sociale.

Ogni alunno, quale che sia la condizione, deve poter trovare giovamento dal servizio offerto dalla scuola e partecipare alla vita di gruppo inserendosi nel modo più attivo. Le attività saranno articolate in un progetto predisposto annualmente dall'insegnante e didatticamente coordinato nell'ambito delle competenze del consiglio di classe.

Nella prassi dell'azione educativa, le esercitazioni connesse, sono combinate con logica in modo che la successione di sforzi e di carichi risponda a rigorose regole fisiologiche curando che ciascuna lezione abbia come protagonisti gli alunni con le proprie esigenze psicofisiche e che comprenda anche attività particolarmente gradite agli stessi, ma tutte finalizzate al raggiungimento degli obiettivi prescelti.

L'unità fondamentale della personalità dell'alunno dovrà essere tenuta in considerazione in ogni istante della sua evoluzione.

In questo quadro sarà rispettata una gradualità che corrisponde all'ordine insito dello sviluppo fisico per evitare il verificarsi di ritardi psicofisici negativi.

### SCUOLA PRIMARIA: CLASSE PRIMA

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
➤ Acquisire la propria identità corporea	▪ Assumere schemi posturali di base ed utilizzare semplici schemi motori dinamici	▪ Il corpo in relazione a spazio e tempo
➤ Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per esprimersi	▪ Esprimere con il movimento la propria creatività nelle varie forme di gioco	▪ Il linguaggio del corpo come modalità espressiva
➤ Sperimentare le prime forme di movimento finalizzato	▪ Conoscere e applicare le modalità esecutive del “gioco popolare”	▪ Giochi della tradizione popolare
➤ Conoscere le regole fondamentali del gioco	▪ Rispettare le regole fondamentali	▪ Regole fondamentali di convivenza.

### SCUOLA PRIMARIA: CLASSE SECONDA

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
➤ Acquisire graduale consapevolezza del proprio corpo	▪ Assumere schemi posturali di base statici ed utilizzare schemi motori dinamici	▪ Il corpo in relazione a spazio e tempo ▪ Coordinazione motoria
➤ Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per esprimere le proprie emozioni attraverso drammatizzazioni	▪ Esprimere con il movimento la propria creatività in modo personale nelle varie forme di gioco e di drammatizzazione.	▪ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva ▪ Drammatizzazioni e altre forme di modalità espressiva
➤ Sperimentare semplici forme di esecuzione e tecnica	▪ Conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive del gioco	▪ Giochi della tradizione popolare
➤ Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle e condividerle nelle varie occasioni di gioco	▪ Rispettare le regole fondamentali per l'attività sportiva e le norme condivise.	▪ Regole e norme del gioco ▪ Salute e benessere.

### SCUOLA PRIMARIA: CLASSE TERZA

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
➤ Acquisire consapevolezza di se' e del proprio corpo	▪ Coordinare e utilizzare semplici sequenze motorie	▪ Il corpo in relazione a spazio e tempo
➤ Utilizzare il linguaggio motorio e corporeo per esprimere i propri stati d'animo attraverso drammatizzazioni ed esperienze ritmico-musicali	▪ Elaborare semplici coreografie individuali e collettive	▪ Il linguaggio del corpo come modalità espressivo-creativa
➤ Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle	▪ Conoscere ed eseguire in modo corretto e consapevole le modalità esecutive del gioco sport	▪ Il gioco, il gioco-sport e i giochi della tradizione popolare
➤ Condividere le regole nelle varie occasioni di gioco	▪ Rispettare e condividere le regole fondamentali per l'attività sportiva	▪ Regole e norme del gioco-sport (avvio al mini-volley)
➤ Conoscere le principali norme per la tutela della salute e della sicurezza.	▪ Conoscere le norme condivise per la sicurezza e per il benessere psico-fisico.	▪ Salute e benessere.

### SCUOLA PRIMARIA: CLASSE QUARTA

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
➤ Acquisire consapevolezza di se' attraverso la percezione del proprio corpo e degli schemi motori e posturali adattati alle variabili spaziali e temporali	▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori ▪ Riconoscere azioni motorie nella dimensione spazio-temporale	▪ Il corpo in relazione allo spazio e al tempo
➤ Utilizzare il linguaggio corporeo per esprimere gli stati d'animo attraverso esperienze ritmico-musicali e coreutiche	▪ Utilizzare in modo creativo modalità espressive e corporee (drammatizzazioni)	▪ Il linguaggio del corpo come modalità espressivo-creativa
➤ Sperimentare una pluralità di esperienze per acquisire le competenze di base dello sport	▪ Conoscere e applicare modalità esecutive in alcune pratiche sportive	▪ Il gioco, lo sport (avvio al mini-basket)
➤ Sperimentare forme di gestualità tecniche	▪ Rispettare le regole dello sport e nella competizione sportiva, partecipando attivamente alle attività.	▪ Le regole e il fair play
➤ Agire rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri. ➤ Riconoscere i principi essenziali per il proprio benessere psico-fisico legato ad una corretta alimentazione	▪ Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza ▪ Gestire correttamente il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico	▪ La salute, il benessere e la sicurezza.

## SCUOLA PRIMARIA: CLASSE QUINTA

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali adattati alle variabili spaziali e temporali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori in forme sempre più complesse</li> <li>▪ Riconoscere e valutare azioni motorie nella dimensione spazio-temporale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il corpo in relazione allo spazio e al tempo (correre, saltare, rotolare arrampicarsi, lanciare, prendere, tirare e spingere)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Decodificare il linguaggio motorio dell'altro</li> <li>➤ Utilizzare il linguaggio motorio e corporeo per esprimere i propri stati d'animo attraverso drammatizzazioni ed esperienze ritmico-musicali e coreutiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare in modo creativo modalità espressive e corporee attraverso i diversi linguaggi del corpo e del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il linguaggio del corpo come modalità espressivo-creativo (drammatizzazioni, canti e danze)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport dando un orientamento alla futura pratica sportiva</li> <li>➤ Sperimentare sempre più complesse forme di gestualità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e applicare modalità esecutive nelle diverse pratiche sportive</li> <li>▪ Partecipare attivamente nelle varie forme di attività sportiva collaborando con gli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il gioco e attività pre-sportive con l'utilizzo di strumenti ed attrezzature specifiche e non.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agire rispettando i criteri di sicurezza per se' e per gli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rispettare le regole dello sport e della competizione sportiva</li> <li>▪ Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le regole e il fair play</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconoscere i principi per il benessere psico-fisico legato ad una corretta alimentazione e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono a dipendenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestire correttamente il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico e comprendere l'importanza di stili di vita sana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La salute, il benessere, la sicurezza e la prevenzione assumendo comportamenti corretti ed adeguati alla situazione.</li> </ul>

## SECONDARIA: CLASSE PRIMA

### Movimento

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse. Adattare la posizione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio.</p> <p>Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</p> <p>Utilizzare i piani 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.</p>	<p>Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità motorie in condizioni facili e normali di esecuzione.</p> <p>Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p> <p>Applicare i semplici principi metodologici dell'allenamento per il mantenimento di uno stato di salute ottimale.</p> <p>Sapersi orientare in classe, in palestra e nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe)</p>	<p>Percorsi, saltelli di vario genere, andature, saltelli alla funicella e alla fune, Esercizi al suolo, agli attrezzi, alla parete, candela, esercizi a coppie e in gruppo di equilibrio e disequilibrio.</p> <p>Utilizzo dell'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzo e correlazione delle variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in diverse situazioni sportive.</p> <p>Esecuzione test motori motorfit con prove per migliorarsi con un piano di allenamento guidato.</p> <p>esercizi di miglioramento delle capacità condizionali e coordinative; rilevamento delle pulsazioni in varie situazioni. Serie di capovolte in avanti. Capovolta indietro facilitata.</p>

### Linguaggio del corpo

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<p>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo.</p> <p>Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri.</p> <p>Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.</p>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali.</p> <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze</p>	<p>Esercizi di mimo.</p> <p>Marcare e smarcarsi nei giochi di pallamano, calcio e pallacanestro.</p> <p>Passaggio e alzata, copertura nella pallavolo.</p> <p>Principali gesti arbitrali nella pallavolo e nella pallacanestro.</p> <p>Esecuzione di esercizi con la musica a corpo libero e con piccoli attrezzi (funicella e pallina)</p>

### Gioco e sport

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dalle prime forme dei giochi: PM, PV, PC, Bad, Atl. Saper realizzare prime strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento stabilito degli sport praticati. Saper gestire 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>Gioco dei 5 errori, gioco dei 5 passaggi, pallamano adattata e semplificata, pallavolo, pallamano, pallacanestro, badminton, unihoc, con acquisizione dei seguenti fondamentali: pallavolo: palleggio, bagher, servizio e ricezione, giochi 2vs2, 3vs3,4vs4 pallacanestro: palleggio con mano dx e sx, vari tipi di passaggi, tiri e terzo tempo, difesa individuale ( cenni ), giochi , 3vs3,4vs4 atletica leggera: velocità, salto in lungo, staffetta, vortex pallamano: palleggio passaggio tiro parata gioco 4c4, 5c5 badminton: dritto, rovescio e servizio, gioco singolo e doppio. Esercizi di tipo collaborativo e competitivo. a coppie a terzetti, a squadre.</p>

### Salute e benessere

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<p>Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale. Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti e, essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</p>	<p>Essere capaci, ai fini della sicurezza, di utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzi e attrezzature senza guida in contesti conosciuti, con guida se nuovi. Effettuare sempre il riscaldamento e un defaticamento adeguato dopo uno sforzo medio-intenso. Essere consapevole della loro funzione. Conoscere Frequenza cardiaca, respiratoria, temperatura corporea</p>	<p>Nomenclatura del proprio corpo. Rilevazione autonoma proprio peso e altezza e calcolo IMC (con l'insegnante) e sua relaz tra alimentazione e movimento. La propria temperatura, frequenza respiratoria e cardiaca a riposo e dopo uno sforzo. Nomenclatura e utilizzo in modo corretto di piccoli e grandi attrezzi con rispetto delle consegne per la sicurezza propria e altrui. Esecuzione di circuiti. Esecuzione di test motori. Esecuzione in diverse modalità di riscaldamento e defaticamento e spiegazione della sua funzione. Sapersi muovere in sicurezza, all'interno della scuola e del cortile. Conoscere le principali fasi di crescita (Turgor e proceritas)</p>

## SECONDARIA: CLASSE SECONDA

### Movimento

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Adattare la posizione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio.</li><li>▪ Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.</li><li>▪ Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</li><li>▪ Utilizzare i piani 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></ul>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Riuscire a riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione - benessere.</p> <p>Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p> <p>Riuscire a sperimentare piani di lavoro personalizzati</p>	<p>Percorsi, saltelli di vario genere, andature, saltelli alla funicella e alla fune, esercizi di coord. oculo manuale con diversi palloni e volani individuali, a coppie, a 3, a gruppo.</p> <p>Staffette di resistenza e velocità.</p> <p>Esercizi al suolo, agli attrezzi, alla parete, candela, esercizi a coppie e in gruppo di equilibrio e disequilibrio.</p> <p>Utilizzo e correlazione delle variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in diverse situazioni sportive.</p> <p>Esecuzione test motori con prove per migliorarsi con un piano di allenamento autonomo.</p>

### Linguaggio del corpo

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo.</li><li>▪ Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri.</li><li>▪ Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.</li></ul>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali.</p> <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>	<p>Esercizi di mimo</p> <p>Marcare e smarcarsi nei giochi di pallamano, calcio e pallacanestro. Passaggio e alzata, copertura nella pallavolo.</p> <p>Principali gesti arbitrali nella pallavolo e nella pallacanestro</p> <p>Esecuzione di esercizi con la musica a corpo libero (acrogym) e con piccoli attrezzi (palloni).</p> <p>Verbalizzazione delle difficoltà e strategie per superarle.</p> <p>Controllo delle emozioni in gara.</p>

### Gioco e sport

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</li> <li>▪ Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate.</li> <li>▪ Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</li> <li>▪ Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.</li> </ul>	<p>Saper rispettare le regole in un gioco di squadra            Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.            Sapersi relazionare positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità.</p>	<p>Giochi pre sportivi.            Impostazione dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi( Pallavolo, basket, unihoc, pallamano 2vs2,3vs3, 4vs4, badminton 1c1 e 2c2 ) atletica leggera( corsa veloce, di resistenza, salto in lungo, in alto, getto del peso ,staffetta).            Esercizi di tipo collaborativo e competitivo. a coppie a terzetti, a squadre.</p>

### Salute e benessere

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.</li> <li>▪ Nella salvaguardia della propria salute evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</li> <li>▪ Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti e, essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento</li> </ul>	<p>Essere capaci, ai fini della sicurezza, di utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzi e attrezzature senza guida in contesti conosciuti, con guida se nuovi.</p> <p>Fare colazione.</p> <p>Effettuare sempre il riscaldamento e un defaticamento adeguato dopo uno sforzo medio-intenso.            Essere consapevole della loro funzione.</p> <p>Conoscere e curare le proprie capacità condizionali in modo adeguato</p>	<p>Rilevazione autonoma proprio peso, altezza e calcolo indice di massa corporea (con l'insegnante) e sua relaz. tra alimentazione e movimento, scheda sulla distribuzione, tipologia e quantità dei cibi nella giornata e nella settimana, l'importanza della colazione.</p> <p>La propria temperatura, frequenza respiratoria e cardiaca a riposo e dopo uno sforzo.</p> <p>Utilizzo in modo corretto di piccoli e grandi attrezzi con rispetto delle consegne per la sicurezza propria e altrui.            Esecuzione di circuiti.            Esecuzione in diverse modalità di riscaldamento e defaticamento e spiegazione della sua funzione.            Eventuale esperienza di orienteering.</p>



**SECONDARIA: CLASSE TERZA****Movimento**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse.</li><li>▪ Adattare la posizione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio.</li><li>▪ Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.</li><li>▪ Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</li><li>▪ Utilizzare i piani 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></ul>	<p>Saper prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.</p> <p>Saper risolvere un problema motorio ma riprodurre anche nuove forme di movimento.</p> <p>Saper mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p>	<p>Percorsi, saltelli di vario genere, andature, saltelli alla funicella e alla fune, esercizi di coord. oculo manuale e spazio temporale con diversi palloni e volani individuali, a coppie, a 3, a gruppo. Staffette di resistenza e velocità. Esercizi al suolo, agli attrezzi, alla parete, candela, introduzione alla verticale sulle braccia, esercizi a coppie e in gruppo di equilibrio e disequilibrio.</p> <p>Utilizzo dell'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzo e correlazione delle variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in diverse situazioni sportive.</p> <p>Esecuzione test motori con prove per migliorarsi con un piano di allenamento autonomo.</p> <p>Definizione e caratteristiche delle capacità motorie.</p>

### Linguaggio del corpo

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo.</li> <li>▪ Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri.</li> <li>▪ Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.</li> </ul>	<p>Saper usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi.</p>	<p>Esercizi di mimo.                      Marcare e smarcarsi nei giochi di pallamano, calcio e pallacanestro. Passaggio e alzata, copertura nella pallavolo.                      Principali gesti arbitrari nella pallavolo e nella pallacanestro                      Esecuzione di una coreografia di acrogym con la musica e con piccoli attrezzi (palloni).</p>

### Gioco e sport

TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</li> <li>▪ Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate.</li> <li>▪ Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</li> <li>▪ Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.</li> </ul>	<p>Essere in grado di impostare, a turno, una tattica di squadra.                      Saper arbitrare una partita degli sport praticati.                      Saper stabilire corretti rapporti interpersonali all'interno del gruppo.</p>	<p>Pallavolo 6vs6, Pallacanestro 4vs4, Pallamano 5c5 Badminton in singolo e in doppio, Atletica leggera: corsa di resistenza e velocità, lancio peso, salti in alto e in lungo, staffetta. Esercizi di tipo collaborativo e competitivo. a coppie a terzetti, a squadre.                      Esperienze di situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta (con la classe con altre classi e tornei inter.)                      Definizione di fair play.                      La storia, i fondamentali ind. e di squadra e le regole della pallavolo, della pallacanestro della pallamano e del badminton e delle Olimpiadi.</p>

### **Salute e benessere**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.</li> <li>▪ Nella salvaguardia della propria salute evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</li> <li>▪ Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti e, essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</li> </ul>	<p>Riuscire a mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Conosce le sostanze nocive alla salute (fumo, alcool, doping). Dosa lo sforzo. Effettuare sempre il riscaldamento e un defaticamento adeguato dopo uno sforzo medio-intenso. Essere consapevole della loro funzione.</p> <p>Conoscere e curare le proprie capacità condizionali in modo adeguato.</p>	<p>Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza con indicazione dell'insegnante e autonomamente.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>

### **METODOLOGIA**

#### **SCUOLA PRIMARIA:**

Le attività proposte intendono rispondere al bisogno primario dei bambini di vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti, piacevoli.

Saranno pertanto organizzate in forma ludica introducendo di volta in volta, elementi di novità nei contenuti, nelle procedure, negli attrezzi da utilizzare. L'attività motoria sarà suddivisa in 4 parti:

- riscaldamento generale ed esercizi di preparazione
- esercizi legati al tema principale, attuazione dell'azione didattica e correzione
- gioco, applicazione di ciò che è stato appreso in un momento ludico
- ritorno graduale alla normalità funzionale, verbalizzazione

#### **SCUOLA SECONDARIA:**

La metodologia prevalentemente utilizzata è d'apprendimento induttivo per favorire la partecipazione totale degli alunni in modo da:

- essere consapevoli degli obiettivi che devono raggiungere;
- far comprendere il significato delle attività che svolgono;
- abituarli a riconoscere gli sbagli e trovare la modalità per correggerli;
- portarli gradualmente all'autovalutazione dei risultati conseguiti.

Si cercherà di limitare solo a momenti e a situazioni particolari quello deduttivo il quale richiede percorsi preordinati e definiti. Ogni argomento partirà dalla situazione globale per creare la consapevolezza di ciò che gli alunni dovranno affrontare. Seguirà un momento di tipo analitico, più precisamente percettivo, per una presa di coscienza degli aspetti più specifici dell'apprendimento. In quest'ambito saranno analizzate tutte le informazioni riguardanti, la percezione del proprio corpo, dello spazio e del tempo che sono le informazioni portanti che il cervello elabora per progettare il movimento del corpo. Grande importanza dovrà assumere il processo di verbalizzazione per permettere agli alunni di elaborare e organizzare, a livello di concetti, gli elementi più importanti acquisiti e di comunicarli. Si affronterà successivamente la situazione in

forma complessa, arricchita da momenti d'analisi, perché ogni attività quotidiana si svolga nella globalità. Non meno importanza sarà data all'errore che:

- deve essere visto come occasione di crescita e non come situazione da reprimere e rifiutare;
- deve aiutare e stimolare gli allievi ad utilizzare in modo autonomo le proprie forze;

L'insegnante, in questo processo, deve agire nel ruolo di guida e non di giudice dimostrando come si possa procedere e migliorarsi agendo in modo adeguato e corretto.

### **VERIFICHE**

#### **SCUOLA PRIMARIA:**

Sono previste verifiche a breve, medio e lungo termine che riguarderanno l'ambito relazionale e quello degli apprendimenti.

Le verifiche saranno effettuate tramite l'osservazione costante del comportamento degli alunni, in modo individuale, di gruppo mediante esercizi motori ed esercizi specifici per ogni disciplina.

#### **SCUOLA SECONDARIA:**

Essendo riconosciuta l'importanza dell'Educazione Fisica nell'evoluzione della personalità, e la sua influenza nello sviluppo delle capacità cognitive, è sempre più necessario un controllo dell'intervento educativo di tale disciplina con l'utilizzo di forme di valutazione semplici ed efficaci. Trattandosi di funzioni corporee è più difficile stabilire una scala di livelli conseguibili nelle diverse abilità, e ogni prova, non potrà mai dare risultati assoluti e oggettivi non potendo eliminare le variabili. Una situazione di lavoro, che dimostri il livello raggiunto, sarà la forma di verifica maggiormente utilizzata basata sull'osservazione sistematica degli alunni e sulla registrazione dei dati rilevati. Le prove per verificare abilità altrimenti non riscontrabili, non saranno individuali., visto l'esiguo numero d'ore a disposizione e la necessità di un continuo coinvolgimento della classe, ma fatti a piccoli gruppi e comprenderanno test e la verbalizzazione di quanto si è appreso. L'espressione scritta, anche in vista di un colloquio d'esame, sarà, dove è possibile, un altro modo per verificare quanto appreso sia durante la spiegazione diretta sul campo, sia con l'approfondimento d'argomenti interdisciplinari trattati in classe.

Si ricorrerà, ad una valutazione sommativa per verificare in un momento preciso un certo risultato, ed una valutazione formativa per accertare le tappe d'apprendimento e le difficoltà superate e ad un'autovalutazione

In particolare il processo d'apprendimento sarà valutato in base ai seguenti elementi:

- processo di crescita rispetto alla situazione iniziale;
- capacità di attenzione, osservazione e comprensione;
- capacità di deduzione;
- capacità di organizzare i concetti appresi in vista della fase di applicazione e di produzione;
- uso corretto del linguaggio specifico;
- conoscenza e uso delle tecniche di base.

Gli esonerati dalle lezioni pratiche, per motivi di salute, saranno valutati con prove operative scritte, orali e sotto il profilo educativo.

### **VALUTAZIONE**

La valutazione terrà conto:

- del livello di partenza di ciascun alunno
- impegno, interesse e partecipazione nello svolgimento delle attività scolastiche
- risultato oggettivo
- degli effettivi progressi compiuti nel corso dell'anno scolastico
- del comportamento nei confronti degli insegnanti e dei compagni
- delle differenti risorse e dei diversi ritmi di apprendimento di ciascun alunno
- impegno, interesse e partecipazione nello svolgimento delle attività scolastiche
- capacità di usare gli strumenti e i linguaggi specifici della materia

<b>SCUOLA PRIMARIA: DESCRITTORI</b>		<b>VO TO</b>
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza efficacemente le proprie capacità coordinative di base e mostra ottima disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.		10
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza con padronanza le proprie capacità coordinative di base e mostra ottima disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive		9
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza con padronanza le proprie capacità coordinative di base e mostra buona disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.		8
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza in modo corretto e con buona padronanza le proprie capacità coordinative e motorie di base e mostra discreta disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.		7
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza le proprie essenziali capacità coordinative e motorie di base e mostra sufficiente disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive		6
Nelle varie esperienze espressive-motorie utilizza le proprie essenziali capacità coordinative e motorie di base se guidato e mostra scarsa disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.		5

### **SCUOLA SECONDARIA**

<b>VO TO</b>	<b>COMPETENZE RELAZIONALI</b>	<b>PARTECIPAZIONE</b>	<b>RISPETTO REGOLE</b>	<b>METODO D'APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCE NZA</b>	<b>IMPEGNO</b>
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	rielaborativo critico	approfondita disinvolta	costruttivo disponibile e accurato
9	collaborativo	efficace (quasi sempre)	applicazione sicura costante	organizzato sistematico	certa e sicura	continuo e proficuo
8	disponibile	attiva e pertinente	conoscenza applicazione	organizzato	soddisfacent e	costante
7	selettivo	attiva (sovente)	accettazione regole principali	mnemonico meccanico	globale	frequente
6	dipendente poco adattabile	dispersiva settoriale	guidato essenziale	superficiale qualche difficoltà	essenziale	discontinuo
5	conflittuale apatico passivo	oppositiva passiva	rifiuto insofferenza	non ha metodo	parziale	disinteressato o scarso
4	conflittuale	oppositivo	rifiuto	rifiuto	non conosce	disinteressato

### **ESAMI FINALI**

#### **CRITERI ADOTTATI PER IL COLLOQUIO D'ESAME**

Durante l'esame verranno chiesti gli argomenti teorico-pratici svolti durante l'anno scolastico con priorità per le tematiche con agganci di trasversalità con le altre discipline.