

**EDUCAZIONE FISICA**

**Scuola Secondaria di Primo Grado a.s. 2020/21**

<b>Competenze Specifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> E 'consapevole delle proprie competenze motorie: capacità condizionali e capacità coordinative, sia nei punti di forza che nei limiti .</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</li> <li><input type="checkbox"/> Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li><input type="checkbox"/> Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li><input type="checkbox"/> È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>
------------------------------	---

CLASSE 1^	NODI CONCETTUALI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE CHIAVE
	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le parti del corpo.</li> <li>● I propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</li> <li>● Le posture corrette, i vizi di postura e i paramorfismi.</li> <li>● Alcune funzioni fisiologiche: respirazione, contrazione muscolare...</li> <li>● Lettura di mappe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prende coscienza dello schema corporeo al fine di un miglioramento posturale;</li> <li>- utilizza il proprio corpo migliorando la coordinazione segmentaria sia statica che dinamica;</li> <li>- acquisisce coordinazione oculo-manuale per l'approccio alle attività ludico sportive;</li> <li>- mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo ponendo attenzione alla propria capacità cardio-respiratoria e muscolare;</li> <li>- sperimenta, in varie situazioni ludico-sportive, le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto;</li> <li>- orienta una mappa per la ricerca di punti nello spazio.</li> </ul>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p> <p><b>Competenze sociali e civiche.</b></p>
	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA -ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La potenzialità espressiva del corpo per esprimere sentimenti ed emozioni.</li> <li>● Le posture del corpo, le diverse stazioni e posizioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conosce e mette in pratica semplici tecniche di espressione corporea;</li> <li>- assume e controlla le diverse posture del corpo;</li> <li>- sa decodificare i gesti dei compagni e degli avversari in situazione di gioco e sport.</li> </ul>	<b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b>
	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gli aspetti essenziali della terminologia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- riproduce i principali fondamentali individuali e le tecniche di squadra nei</li> </ul>	<b>Imparare ad</b>

	<b>FAIR PLAY</b>	<p>regolamento e tecnica degli sport trattati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Il valore etico dell'attività sportiva.</li> <li>● Alcuni gesti tecnici delle discipline trattate.</li> </ul>	<p>giochi sportivi affrontati;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si relaziona positivamente, mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi durante le fasi di gioco;</li> <li>- applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi trattati.</li> </ul>	<p><b>imparare.</b></p> <p><b>Spirito di iniziativa.</b></p> <p><b>Competenze sociali e civiche.</b></p>
	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pericoli connessi all'attività motoria ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</li> <li>● Nozioni di Igiene corporea, alimentare e comportamentale.</li> <li>● Principali segnali stradali, pericoli della strada e comportamenti corretti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepisce un miglioramento della propria efficienza fisica e dei benefici dell'esercizio fisico su se stessi;</li> <li>- utilizza correttamente gli attrezzi e pratica l'attività fisica con l'abbigliamento adeguato;</li> <li>- mette in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e applica le norme di circolazione e corretti comportamenti in strada.</li> </ul>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p>
<b>CLASSE 2<sup>A</sup></b>	<b>NODI CONCETTUALI</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE</b>
	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● I propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</li> <li>● Le posture corrette, i vizi di postura e i paramorfismi.</li> <li>● Le componenti spazio-temporali nell'azione del corpo;</li> <li>● Lettura di mappe e orientamento nello spazio naturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- controlla i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni diverse;</li> <li>- utilizza consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali;</li> <li>- migliora la percezione spazio-temporale e la coordinazione oculo-manuale per rendere efficace l'azione nelle attività ludico-sportive;</li> <li>- trasforma i vari schemi motori in semplici gesti tecnici e sportivi;</li> <li>- sa orientarsi nello spazio utilizzando</li> </ul>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p> <p><b>Competenze sociali e civiche.</b></p>

			mappe, interpretando legende e colori.	
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO -ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La potenzialità espressiva del corpo per esprimere sentimenti ed emozioni.</li> <li>● Le posture del corpo, le diverse stazioni e posizioni.</li> <li>● I gesti arbitrali fondamentali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere una propria autonomia gestuale in sequenze e prassie coordinative e sportive;</li> <li>- interpretazione delle strategie e dei gesti dei compagni in situazioni ludico-sportive;</li> <li>- decodifica i principali gesti arbitrali;</li> <li>- utilizza il corpo per esprimere sentimenti ed emozioni.</li> </ul>	<b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b>	
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport trattati.</li> <li>● Il valore etico dell'attività sportiva e alcuni giochi tradizionali.</li> <li>● I gesti tecnici fondamentali delle discipline sportive trattate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applica i principali fondamentali individuali e le tecniche di squadra nei giochi praticati;</li> <li>- si relaziona positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi durante le fasi di gioco;</li> <li>- applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro;</li> <li>- gestisce in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta.</li> </ul>	<b>Imparare ad imparare.</b>  <b>Spirito di iniziativa.</b>  <b>Competenze sociali e civiche.</b>	
<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pericoli connessi all'attività motoria ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</li> <li>● L'alimentazione nella pratica sportiva: fabbisogno alimentare ed energetico.</li> <li>● Alcuni effetti dell'attività fisica nel proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza e ripone correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;</li> <li>- mette in atto comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti;</li> <li>- è consapevole della propria efficienza fisica a seguito di metodiche di allenamento e abitudini alimentari corrette;</li> <li>- antepone il benessere e la crescita del gruppo alla voglia di imporsi o di vincere ad ogni costo.</li> </ul>	<b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b>	

CLASSE 3 <sup>A</sup>	NODI CONCETTUALI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE CHIAVE
	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● E' in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>● Ha consapevolezza della propria funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</li> <li>● Le componenti spazio- temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva.</li> <li>● Legge le mappe e si orienta nello spazio anche con l'utilizzo della bussola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>-utilizza le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;</li> <li>- applica schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio;</li> <li>- mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare;</li> <li>- si orienta nello spazio utilizzando mappe e la bussola.</li> </ul>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p> <p><b>Competenze sociali e civiche.</b></p>
	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA O -ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La potenzialità espressiva del corpo per esprimere sentimenti ed emozioni;</li> <li>● I gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e sport.</li> <li>● I gesti arbitrari fondamentali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-conosce e mette in pratica semplici tecniche di espressione corporea;</li> <li>- decodifica i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e sport;</li> <li>- decodifica i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento del gioco;</li> <li>-utilizza in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p>
	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il regolamento tecnico delle discipline sportive trattate.</li> <li>● Alcune tattiche e strategie di gioco.</li> <li>● I comportamenti utili per la collaborazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- padroneggia molteplici capacità coordinative adattandole a situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa;</li> <li>- partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalle squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi;</li> <li>- applica correttamente il regolamento</li> </ul>	<p><b>Imparare ad imparare.</b></p> <p><b>Spirito di iniziativa.</b></p> <p><b>Competenze sociali e civiche.</b></p>

		<p>e il fair play.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I Giochi Olimpici e Paralimpici (origine, i giochi antichi, i giochi moderni, i simboli)</li> </ul>	<p>tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro;</p> <p>- gestisce in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta.</p>	
	<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nozioni di primo soccorso.</li> <li>● Alimentazione: i disturbi alimentari.</li> <li>● Le dipendenze: il doping.</li> <li>● Il valore e gli effetti di un sano stile di vita nei confronti della salute e della prevenzione di alcune malattie.</li> </ul>	<p>- assume consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza;</p> <p>- gestisce in modo corretto i cambiamenti fisiologici e l'incremento delle proprie capacità condizionali per l'acquisizione di un sano stile di vita;</p> <p>- assume un corretto atteggiamento di fronte alle problematiche riguardanti lo sport al fine di costruire una mentalità sana, corretta e leale.</p>	<p><b>Consapevolezza ed espressione culturale.</b></p>