

### **Movimento**

Applicare schemi e azioni di movimento secondo principi di funzionalità ed ergonomia; utilizzare le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici in ogni situazione sportiva.

### **Gioco Sport**

Conoscere ed applicare modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport a carattere individuale e collettivo; comprendere il contenuto educativo e sociale dell'attività sportiva.

### **Finalità**

Promuovere il benessere psicofisico della persona attraverso la consapevolezza della propria identità corporea e delle proprie potenzialità in relazione con l'ambiente e con gli altri.

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

### **Linguaggi del corpo**

Comprendere che il corpo e il movimento rappresentano una risorsa comunicativa alternativa e complementare al linguaggio scritto e parlato.

### **Salute Benessere Prevenzione**

Apprendere un corretto stile di vita attraverso l'analisi del concetto di salute; saper assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

## 2. Competenze (secondaria)

1. Competenza disciplinare	2. Abilità	3. Conoscenze	4. Competenze di cittadinanza - <b>Imparare ad imparare</b> - <b>Consapevolezza ed espressione culturale</b> - <b>Competenze sociali e civiche</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>MOVIMENTO</u></b> <b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>	<p><u>Classe prima - secondaria</u></p> <p>Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni in relazione all'att. motoria, con particolare riguardo al ruolo degli apparati e alle capacità condizionali.</p> <p>Conoscere gli schemi motori di base e utilizzarli in ambito sportivo anche in forma combinata. Adattare il corpo in situazioni di equilibrio e disequilibrio</p> <p>Riconoscere le variabili temporali e ritmiche dell'azione motoria</p> <p>Riconoscere gli elementi di orientamento spaziale dell'azione motoria e nell'ambiente naturale</p>	<p>Esercitazioni sugli schemi motori di base, anche in forma combinata: correre-saltare-lanciare-afferrare-rotolarsi-strisciare-arrampicarsi-equilibrarsi</p> <p>Somministrazione test ingresso capacità condizionali</p> <p>Percorsi e circuiti a stazioni</p> <p>Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo per: coordinazione segmentaria coordinazione generale coordinazione -oculo-manuale, oculo- podalica, apprezzamento delle distanze e delle traiettorie equilibrio statico, dinamico, in volo, su basi d'appoggio ristrette e sopraelevate percorsi di orientamento con piantine.</p>	<p><b>Imparare ad imparare</b> Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.</p> <p><b>Consapevolezza ed espressione culturale</b> Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.</p> <p><b>Competenze sociali e civiche</b> Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità. Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>

Classe seconda -  
secondaria

Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni nei punti di forza e di debolezza per migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative

Utilizzare le abilità motorie e coordinative per la realizzazione di gesti tecnico-sportivi. Applicare schemi di movimento usando l'azione motoria in modo funzionale alle necessità e alle situazioni

Classe terza –  
secondaria

Conoscere il proprio corpo in relazione all'attività motoria per migliorare consapevolmente la propria efficienza fisica

Consolidare e coordinare le abilità motorie per padroneggiare gli elementi tecnici di alcuni sport a carattere collettivo e individuale, trasferendole anche in ambito non sportivo

Variazioni dei contenuti di apprendimento a difficoltà graduata approntati per la classe I

Variazioni dei contenuti di apprendimento a difficoltà graduata approntati per la classe I e II, ma soprattutto legati al gesto tecnico-sportivo

<p><b><u>LINGUAGGIO DEL CORPO</u></b>  <b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>  <b>COME MODALITÀ</b>  <b>COMUNICATIVO-ESPRESSIVO</b></p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p><b><u>Classe prima –</u></b>  <b><u>secondaria</u></b></p> <p>Individuare nel corpo possibilità di comunicazione alternativa ai linguaggi verbali</p> <p>Utilizzare modalità di espressione corporea attraverso una varietà di segni e segnali e identificarne i contenuti emotivi</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p><b><u>Classe seconda -</u></b>  <b><u>secondaria</u></b></p> <p>Individuare nel corpo possibilità di comunicazione alternativa ai linguaggi verbali</p> <p>Utilizzare modalità di espressione corporea attraverso una varietà di segni e segnali ed identificarne i contenuti emotivi</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p><b><u>Classe terza –</u></b>  <b><u>secondaria</u></b></p>	<p>Esercitazioni individuali, a coppie e a gruppi</p> <p>Combinazioni motorie con base musicale</p> <p>Danze popolari</p> <p>Combinazioni motorie ed esercizi collettivi con base musicale</p>	<p><b>Imparare ad imparare</b>  Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.</p> <p><b>Consapevolezza ed espressione culturale</b>  Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.</p> <p><b>Competenze sociali e civiche</b>  Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità.  Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>
---	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>GIOCO - SPORT</b> <b>IL GIOCO LO SPORT LE</b> <b>REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni</p>	<p>Individuare nel corpo possibilità di comunicazione alternativa ai linguaggi verbali</p> <p>Utilizzare modalità di espressione corporea attraverso una varietà di segni e segnali e identificarne i contenuti emotivi</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p><u>Classe prima – secondaria</u></p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.</p> <p>Imparare a gestire le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto</p>	<p>Combinazioni motorie ed esercizi collettivi con base musicale</p> <p>Eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando</p> <p>Strutture ritmiche</p> <p>Arbitraggi</p> <p>Esercitazioni sui fondamentali dei vari giochi sportivi a difficoltà crescente</p> <p>Giochi propedeutici con regole semplificate</p> <p>Sport di squadra: palla tamburello.</p> <p>Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p> <p>Gare di corsa campestre e di atletica, d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p>	<p><b>Imparare ad imparare</b> Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.</p> <p><b>Consapevolezza ed espressione culturale</b> Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.</p> <p><b>Competenze sociali e civiche</b> Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità. Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>
--	---	--	--

<p>competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta</p>	<p>per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p><u>Classe seconda - secondaria</u></p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Ideare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>Gestire in modo appropriato 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>Esercitazioni sui fondamentali dei vari giochi sportivi a difficoltà crescente</p> <p>Giochi propedeutici con regole semplificate</p> <p>Sport di squadra: pallacanestro e badminton</p> <p>Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p> <p>Gare di corsa campestre e di atletica d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p>	
---	--	---	--

<p style="text-align: center;"><b><u>SALUTE – BENESSERE</u></b> <b><u>PREVENZIONE - SICUREZZA</u></b> <b>SALUTE E BENESSERE,</b> <b>PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare</p>	<p><u>Classe terza – secondaria</u></p> <p>Conoscere e utilizzare i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere e mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentali</p> <p>Svolgere un ruolo attivo e mettere in atto comportamenti collaborativi , favorendo l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p><u>Classe prima – secondaria</u></p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>Essere in grado di</p>	<p>Esercitazioni sui fondamentali dei vari giochi sportivi a difficoltà crescente</p> <p>Giochi propedeutici con regole semplificate</p> <p>Sport di squadra: pallavolo</p> <p>Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p> <p>Gare di corsa campestre e di atletica d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)</p> <p>Compilazione e analisi scheda test motori somministrati</p> <p>Controllo abbigliamento e materiale utile alla pratica sportiva</p> <p>Costituzione gruppi di lavoro a rotazione, per assistenza e riordino attrezzi</p>	<p><b>Imparare ad imparare</b> Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.</p> <p><b>Consapevolezza ed espressione culturale</b> Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.</p>
--	---	--	--



	<p>comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> <p><u>Classe terza – secondaria</u></p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>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>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo in ambienti interni ed</p>	<p>Compilazione e analisi scheda test motori somministrati</p> <p>Costituzione gruppi di lavoro a rotazione, per assistenza e riordino attrezzi</p> <p>Assistenza compagni in alcune esercitazioni</p> <p>Conoscere il fenomeno del doping sportivo</p> <p>Educazione stradale</p>	
--	---	--	--

	esterni.  Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).		
--	---	--	--

**OBIETTIVI MINIMI**  
**CLASSE PRIMA – SECONDA – TERZA – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**MOVIMENTO**

- Controlla azioni motorie in situazioni semplici.
- Padroneggia con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base e le loro combinazioni.
- Guidato, incrementa con l'allenamento le proprie capacità condizionali.

**LINGUAGGIO DEL CORPO**

- Guidato, utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.

**GIOCO - SPORT**

- Nel gioco e nello sport conosciuti utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, collabora rispettando le regole principali.

**SALUTE – BENESSERE – PREVENZIONE – SICUREZZA**

- Guidato, applica comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute e del benessere, della prevenzione e della sicurezza personale.

## RIFERIMENTO ALLA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

EDUCAZIONE FISICA	CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE
<b>Imparare ad imparare</b>	Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.
<b>Consapevolezza ed espressione culturale</b>	Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.
<b>Competenze sociali e civiche</b>	Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità. Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita

### LIVELLI DI COMPETENZA

<b>AVANZATO:</b> padronanza, complessità, metacognizione, responsabilità	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.
<b>INTERMEDIO:</b> generalizzazione, metacognizione	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.
<b>BASE:</b> transfert in situazioni nuove di procedure apprese	L'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese.
<b>INIZIALE:</b> non c'è la competenza; c'è solo l'uso guidato di conoscenze e abilità	L'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note.