Istituto Comprensivo di Via Acerbi di Pavia - Scuola Secondaria di I Grado

Curricolo di EDUCAZIONE FISICA - Classe prima

COMPETENZE	TRAGUARDI	ABILITÀ	CONOSCENZE
MOVIMENTO **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**	L'alunno/a acquisisce famigliarità con gli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando di: • conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo; • utilizzare principali schemi motori, combinati con semplici variabili spaziali, temporali e senso-percettive; • utilizzare diversi materiali e attrezzi codificati e non.	**Potenziamento fisiologico** Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria attraverso: a) esercizi di resistenza e corsa di durata, anche a carattere ludico; b) esercizi propedeutici alla corsa e andature eseguite a regime coordinativo. Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilizzazione articolare attiva e passiva. Potenziamento muscolare a carico naturale. Esecuzione di circuiti misti. **Rielaborazione degli schemi motori** Coordinazione dinamica e segmentaria attraverso: χ) esercizi di percezione oculo-manuale, oculo-podalica e spazio-temporale; δ) esercizi di coordinazione dinamica riferiti agli arti inferiori e superiori.
LINGUAGGI DEL CORPO **Il corpo come modalità comunicativa ed espressiva**	L'alunno/a utilizza alcuni aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.	Conoscere alcuni elementi del linguaggio motorio. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo. Eseguire la successione di movimenti semplici seguendo tempi ritmici propri o definiti dell'attività svolta.	**Ritmo e movimento** α) semplici esercizi di espressione corporea (rappresentare idee e stati d'animo); β) situazioni di gioco e sport in cui è necessario osservare i gesti dei compagni. **Emozioni e movimento** χ) esercizi di coordinazione dinamica generale con l'ausilio di musiche in 4/4.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY **L'attività sportiva come "palestra" di cittadinanza**	L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare alcune discipline sportive; è capace di rispettare semplici regole e di assumere responsabilità.	**Avviamento alle attività sportive** Conoscere le regole di alcune attività ludiche individuali e di squadra; Conoscere semplici elementi tecnici di alcuni giochi e sport. **Educazione Civica** Partecipare ai giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra: • rispettando le regole; • imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.	Regole dei principali giochi sportivi. Esercizi sui fondamentali individuali di base dei principali giochi sportivi (atletica, pallavolo, basket, rugby, pallamano, batminton, calcio, ecc.). Partecipazione al Centro Sportivo Scolastico. Giochi di role-playing.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA **Attività motoria come conoscenza di sé e premessa a stili di vita corretti e salutari**	L'alunno/a inizia a costruire la propria identità personale attraverso la scoperta delle competenze motorie e dei propri limiti. L'alunno/a si approccia ai principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita; rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Conoscere alcune delle attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie. **Educazione Civica** Conoscere alcune informazioni che riguardano la crescita personale, prevalentemente alla percezione del proprio corpo. Conoscere e applicare le principali nozioni di igiene personale e comportamentale (ad. es. portando con sé ad ogni lezione un cambio di indumenti e scarpe). Applicare i principi fondamentali della corretta e sana alimentazione. **Ai fini della sicurezza**: • conoscere le caratteristiche di alcuni attrezzi sportivi e il corretto utilizzo per la propria e altrui sicurezza; • sapersi rapportare con le persone e l'ambiente circostante anche in situazione di emergenza; • apprendere la catena "salvavita" del primo soccorso.	Igiene personale. Educazione alimentare. Norme di prevenzione e tutela sanitaria (anche in relazione al Covid). Protocolli e tecniche di primo soccorso.

Istituto Comprensivo di Via Acerbi di Pavia - Scuola Secondaria di I Grado

Curricolo di EDUCAZIONE FISICA - Classe seconda

COMPETENZE	TRAGUARDI	ABILITÀ	CONOSCENZE
MOVIMENTO **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**	L'alunno/a acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando: • conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo; • coordinare azioni, schemi motori; • utilizzare e acquisire nuovi schemi motori, combinati con variabili spaziali, temporali e senso-percettive; • utilizzare diversi materiali e attrezzi codificati e non.	**Potenziamento fisiologico** Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria attraverso: a) esercizi di resistenza e corsa di durata, anche a carattere ludico; b) esercizi propedeutici alla corsa e andature eseguite a regime coordinativo. Esercizi di mobilizzazione articolare attiva e passiva. Potenziamento muscolare a carico naturale e introduzione di minimi sovraccarichi. Esecuzione di circuiti misti. **Rielaborazione degli schemi motori** Coordinazione dinamica e segmentaria attraverso: χ) esercizi di percezione oculo-manuale, oculo-podalica e spazio-temporale; δ) esercizi di coordinazione dinamica riferiti agli arti inferiori e superiori.
LINGUAGGI DEL CORPO **Il corpo come modalità comunicativa ed espressiva**	L'alunno/a utilizza tutti gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.	Conosce più elementi del linguaggio motorio. Conosce più tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo. Conosce la successione di movimenti semplici e complessi seguendo tempi ritmici propri o definiti dell'attività svolta.	**Ritmo e movimento** • esercizi di espressione corporea (rappresentare idee e stati d'animo); • situazioni di gioco e sport in cui è necessario osservare i gesti dei compagni. **Emozioni e movimento** • esercizi di coordinazione dinamica generale con l'ausilio di musiche in 4/4.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY **L'attività sportiva come "palestra" di cittadinanza**	L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; è capace di rispettare le regole e di assumere responsabilità.	**Avviamento alle attività sportive** Conoscere le regole di alcune attività ludiche individuali e di squadra. Conoscere elementi tecnici di alcuni giochi e sport. **Educazione Civica** Partecipare ai giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra: • rispettando le regole; • gestendo con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria; • gestendo i diversi ruoli assunti nel gruppo (leader positivi) e i momenti di conflittualità nel rispetto dei compagni degli avversari.	Esercizi sui fondamentali individuali di base dei principali giochi sportivi (atletica, pallavolo, basket, rugby, pallamano, batminton, calcio, ecc.). Avviamento a semplici compiti di organizzazione e arbitraggio. Partecipazione al Centro Sportivo Scolastico. Giochi di role-playing.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA **Attività motoria come conoscenza di sé e premessa a stili di vita corretti e salutari**	L'alunno/a costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti. L'alunno/a conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita; rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Conoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie. **Educazione Civica** Conoscere le informazioni che riguardano la crescita personale, prevalentemente alla percezione del proprio corpo. Conoscere e applicare le nozioni di igiene personale, alimentare e comportamentale. **Ai fini della sicurezza**: • conoscere le caratteristiche di alcuni attrezzi sportivi e il corretto utilizzo per la propria e altrui sicurezza; • sapersi rapportare con le persone e l'ambiente circostante anche in situazione di emergenza.	Igiene personale. Educazione alimentare. Norme di prevenzione e tutela sanitaria (anche in relazione al Covid). Protocolli e tecniche di primo soccorso ed emergenza.

Istituto Comprensivo di Via Acerbi di Pavia - Scuola Secondaria di I Grado

Curricolo di EDUCAZIONE FISICA - Classe terza

COMPETENZE	TRAGUARDI	ABILITÀ	CONOSCENZE
MOVIMENTO **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**	L'alunno/a padroneggia gli schemi motori e posturali e alcune abilità motorie, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali Sa orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)	Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando di: • consolidare gli schemi motori acquisiti, combinandoli con variabili spaziali, temporali e senso-percettive acquisendo nuove abilità motorie; • padroneggiare le capacità coordinative generali; • consolidare la coordinazione fine; • utilizzare diversi materiali e attrezzi codificati e non.	**Potenziamento fisiologico** Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria attraverso: c) esercizi di resistenza e corsa di durata, anche a carattere ludico; d) esercizi propedeutici alla corsa e andature eseguite a regime coordinativo. Esercizi di mobilizzazione articolare attiva e passiva. Potenziamento muscolare a carico naturale e sovraccarichi. Esecuzione di circuiti misti. **Rielaborazione degli schemi motori** Coordinazione dinamica e segmentaria attraverso: c) esercizi di percezione oculo-manuale, oculo-podalica e spazio-temporale; d) esercizi di coordinazione dinamica riferiti agli arti inferiori e superiori.
LINGUAGGI DEL CORPO **Il corpo come modalità comunicativa ed espressiva**	L'alunno/a utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.	Conoscere molteplici elementi del linguaggio motorio. Conoscere tecniche anche complesse di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo. Conoscere la successione di movimenti semplici e complessi seguendo tempi ritmici propri o definiti dell'attività svolta.	**Ritmo e movimento** • esercizi di espressione corporea (rappresentare idee e stati d'animo); • situazioni di gioco e sport in cui è necessario osservare i gesti dei compagni. **Emozioni e movimento** • esercizi di coordinazione dinamica generale con l'ausilio di musiche in 4/4 e altri tempi.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE	L'alunno/a ha familiarità con una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; è capace di rispettare e far	**Avviamento alle attività sportive** Conoscere le regole e gli elementi tecnici di giochi e sport individuali e di squadra.	Esercizi sui fondamentali individuali di base dei principali giochi sportivi (atletica, pallavolo, basket, rugby, pallamano, batminton, calcio, ecc.).

E IL FAIR PLAY **L'attività sportiva come "palestra" di cittadinanza**	rispettare le regole e di assumere responsabilità.	**Educazione Civica** Partecipare ai giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra: • rispettando le regole; • gestendo con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria; • gestendo i diversi ruoli nel gruppo (leader positivi) e i momenti di conflittualità nel rispetto dei compagni degli avversari; • assumendo ruoli di arbitraggio.	Compiti di organizzazione e arbitraggio. Partecipazione al Centro Sportivo Scolastico. Giochi di role-playing.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA **Attività motoria come conoscenza di sé e premessa a stili di vita corretti e salutari**	L'alunno/a consolida la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti. L'alunno/a conosce e applica i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita; rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Conoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie anche attraverso l'approfondimento personale. Praticare attività di movimento riconoscendone i benefici. **Educazione Civica** Conoscere le informazioni che riguardano la crescita personale, prevalentemente alla percezione del proprio corpo. Applicare consapevolmente le nozioni di igiene personale, alimentare e comportamentale evitando comportamenti non salutari. Conoscere i rischi legati all'utilizzo di sostanze che creano dipendenza. **Ai fini della sicurezza**: • utilizzare e disporre in maniera corretta gli attrezzi, anche affiancando l'insegnante; • sapersi rapportar e con le persone e l'ambiente circostante anche in situazione di emergenza.	Igiene personale. Educazione alimentare. Educazione alla salute: effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze (integratori, alcool, droghe doping) alteranti lo stato psicofisico. Norme di prevenzione e tutela sanitaria (anche in relazione al Covid). Protocolli e tecniche di primo soccorso ed emergenza.