

CURRICOLO VERTICALE di Educazione Fisica

| CLASSE 1^a - Primaria | | | |
|---|---|---|--|
| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in successione. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio tempo.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sè.</p> <p>Educazione al ritmo.</p> | <p>Utilizzare schemi motori di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camminare - Correre - Saltare - Afferrare - Lanciare - Rotolare - Strisciare <p>Correre, camminare, saltare al ritmo dato dall'insegnante. Adeguarsi al ritmo di un compagno.</p> |
| Partecipare alle attività di giocosport, rispettandone le regole | Conoscere gli elementi di base di alcuni giochi sportivi. | <p>Il gioco e il rispetto delle regole .</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, collaborando con gli altri.</p> <p>Conoscere e partecipare a giochi della tradizione popolare.</p> | <p>Elementi di easy-basket: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Elementi di mini-volley: passaggio, con e senza rimbalzo, al volo o con presa, con e senza rete.</p> <p>Staffette di corsa con e senza attrezzi.</p> <p>Giochi popolari: rialzo, l'orologio fa tic tic, strega comanda color, lupo agnelli, sparviero, ecc.</p> |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del messaggio corporeo | <p>Conoscere gli schemi motori di base in forma espressiva.</p> <p>Cominciare a conoscere e utilizzare in forma globale e analitica il proprio corpo.</p> | <p>Utilizzare gli schemi motori in forma personale ed espressiva.</p> <p>Segmentarietà e dialogo tonico.</p> | <p>Esprimere emozioni suggerite dall'insegnante utilizzando la camminata, la corsa, ecc. (camminare come un pagliaccio, saltare felice, correre come un elefante, ...)</p> <p>Drammatizzazione di brevi racconti creati dall'insegnante (es. storia di pinocchio da burattino a bambino)</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita | Conoscere gli spazi della palestra. Rispettare le regole per muoversi in sicurezza. | Saper utilizzare tutti gli spazi dati senza fare del male a se stessi e agli altri. | Muoversi per conoscere l'ambiente Rispettare le distanze richieste Giochi di spostamenti a coppie o piccoli gruppi senza scontrarsi |
|---|--|---|---|

CLASSE 2^a - Primaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|--|---|---|--|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in successione. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio tempo.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sè.</p> <p>Educazione al ritmo.</p> | <p>Utilizzare schemi motori di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camminare - Correre - Saltare - Afferrare - Lanciare - Rotolare - Strisciare <p>Correre, camminare, saltare al ritmo dato dall'insegnante. Adeguarsi al ritmo di un compagno.</p> |
| Partecipare alle attività di giosport, rispettandone le regole | Conoscere gli elementi di base di alcuni giochi sportivi. | <p>Il gioco e il rispetto delle regole .</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, collaborando con gli altri.</p> <p>Conoscere e partecipare a giochi della tradizione popolare.</p> | <p>Elementi di easy-basket: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Elementi di mini-volley: passaggio, con e senza rimbalzo, al volo o con presa, con e senza rete.</p> <p>Staffette di corsa con e senza attrezzi.</p> <p>Giochi popolari: rialzo, l'orologio fa tic tic, strega comanda color, lupo agnelli, sparpiero, ecc.</p> |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo | <p>Conoscere gli schemi motori di base in forma espressiva.</p> <p>Cominciare a conoscere e utilizzare in forma globale e analitica il proprio corpo.</p> | <p>Utilizzare gli schemi motori in forma personale ed espressiva.</p> <p>Segmentarietà e dialogo tonico.</p> | <p>Esprimere emozioni suggerite dall'insegnante utilizzando la camminata, la corsa, ecc. (camminare come un pagliaccio, saltare felice, correre come un elefante, ...)</p> <p>Drammatizzazione di brevi racconti creati dall'insegnante (es. storia di pinocchio da burattino a bambino)</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita | Conoscere gli spazi della palestra. Rispettare le regole per muoversi in sicurezza. | Saper utilizzare tutti gli spazi dati senza fare del male a se stessi e agli altri. | Muoversi per conoscere l'ambiente Rispettare le distanze richieste Giochi di spostamenti a coppie o piccoli gruppi senza scontrarsi |
|---|--|---|---|

CLASSE 3^a - Primaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|---|--|---|--|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in successione. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio, il tempo e gli altri con buon autocontrollo.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se stesso e agli altri.</p> | <p>Utilizzare schemi motori di base in forma singola, a coppie, in gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminare - Correre - Saltare - Afferrare - Lanciare - Rotolare - Strisciare <p>Uso di piccoli attrezzi (funicelle, coni, mattoni, bastoni, ecc.).</p> |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. | Conoscere gli elementi di base di alcuni giochi sportivi. | <p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diversi giocosport.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nel giocosport, sapendo gestire sconfitte e vittorie.</p> | <p>Elementi di easy-basket: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Elementi di mini-volley: passaggio, con e senza rimbalzo, al volo o con presa, con e senza rete.</p> <p>Elementi di pallamano: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Staffette di corsa con e senza attrezzi.</p> <p>Dai giochi a coppie (due contro due) allo giocosport di squadra.</p> <p>Giochi ed esercizi a punti con cambio di compagno, con situazioni che aiutano a vivere sconfitta e vittoria con equilibrio.</p> |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | <p>Conoscere gli schemi motori di base in forma espressiva.</p> <p>Conoscere e utilizzare in forma globale e analitica il proprio corpo.</p> | <p>Utilizzare gli schemi motori in forma personale ed espressiva.</p> <p>Eseguire ed inventare semplici sequenze di movimento.</p> <p>Segmentarietà.</p> | <p>Esprimere emozioni suggerite dall'insegnante o scelte dall'allunno o dal gruppo utilizzando la camminata, la corsa, ecc.</p> <p>Collegare e combinare passi, salti e movimenti di braccia e gambe in sequenza fino a semplici coreografie con o senza musica.</p> <p>Esercizi a specchio che sollecitano il movimento segmentario delle varie parti del corpo (braccia, gambe, busto, ecc.).</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | Dialogo tonico. | Esercizi che alternano contrazione e rilassamento muscolare (rotolare come un pezzo di legno, come un budino, ecc.). |
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. | <p>Conoscere gli spazi della palestra.</p> <p>Rispettare le regole per muoversi in sicurezza.</p> <p>Riconoscere alcuni principi per il proprio benessere psico-fisico.</p> | <p>Saper utilizzare tutti gli spazi dati e gli attrezzi per prevenire danni a se stessi agli altri.</p> <p>Saper seguire alcune semplici indicazioni per una corretta alimentazione e un sano stile di vita.</p> | <p>Muoversi per conoscere l'ambiente. Rispettare le distanze richieste.</p> <p>Giochi di spostamenti a coppie o piccoli gruppi senza scontrarsi.</p> <p>Consigli sulla merenda, sull'alimentazione prima di fare movimento, sull'importanza del movimento.</p> |

CLASSE 4ª - Primaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|---|--|---|--|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in successione. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio, il tempo e gli altri con buon autocontrollo.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se stesso e agli altri.</p> | <p>Utilizzare schemi motori di base in forma singola, a coppie, in gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminare - Correre - Saltare - Afferrare - Lanciare - Rotolare - Strisciare <p>Uso di piccoli attrezzi (funicelle, coni, mattoni, bastoni, ecc.).</p> |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. | Conoscere gli elementi di base di alcuni giochi sportivi. | <p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diversi giocosport.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nel giocosport, sapendo gestire sconfitte e vittorie.</p> | <p>Elementi di easy-basket: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Elementi di mini-volley: passaggio, con e senza rimbalzo, al volo o con presa, con e senza rete.</p> <p>Elementi di pallamano: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Staffette di corsa con e senza attrezzi.</p> <p>Dai giochi a coppie (due contro due) allo giocosport di squadra.</p> <p>Giochi ed esercizi a punti con cambio di compagno, con situazioni che aiutano a vivere sconfitta e vittoria con equilibrio.</p> |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | <p>Conoscere gli schemi motori di base in forma espressiva.</p> <p>Conoscere e utilizzare in forma globale e analitica il proprio corpo.</p> | <p>Utilizzare gli schemi motori in forma personale ed espressiva.</p> <p>Eseguire ed inventare semplici sequenze di movimento.</p> <p>Segmentarietà.</p> | <p>Esprimere emozioni suggerite dall'insegnante o scelte dall'allunno o dal gruppo utilizzando la camminata, la corsa, ecc.</p> <p>Collegare e combinare passi, salti e movimenti di braccia e gambe in sequenza fino a semplici coreografie con o senza musica.</p> <p>Esercizi a specchio che sollecitano il movimento segmentario delle varie parti del corpo (braccia, gambe, busto, ecc.).</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | Dialogo tonico. | Esercizi che alternano contrazione e rilassamento muscolare (rotolare come un pezzo di legno, come un budino, ecc.). |
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. | <p>Conoscere gli spazi della palestra.</p> <p>Rispettare le regole per muoversi in sicurezza.</p> <p>Riconoscere alcuni principi per il proprio benessere psico-fisico.</p> | <p>Saper utilizzare tutti gli spazi dati e gli attrezzi per prevenire danni a se stessi agli altri.</p> <p>Saper seguire alcune semplici indicazioni per una corretta alimentazione e un sano stile di vita.</p> | <p>Muoversi per conoscere l'ambiente. Rispettare le distanze richieste.</p> <p>Giochi di spostamenti a coppie o piccoli gruppi senza scontrarsi.</p> <p>Consigli sulla merenda, sull'alimentazione prima di fare movimento, sull'importanza del movimento.</p> |

CLASSE 5ª - Primaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|---|--|---|--|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in successione. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio, il tempo e gli altri con buon autocontrollo.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se stesso e agli altri.</p> | <p>Utilizzare schemi motori di base in forma singola, a coppie, in gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminare - Correre - Saltare - Afferrare - Lanciare - Rotolare - Strisciare <p>Uso di piccoli attrezzi (funicelle, coni, mattoni, bastoni, ecc.).</p> |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. | Conoscere gli elementi di base di alcuni giochi sportivi. | <p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diversi giocosport.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nel giocosport, sapendo gestire sconfitte e vittorie.</p> | <p>Elementi di easy-basket: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Elementi di mini-volley: passaggio, con e senza rimbalzo, al volo o con presa, con e senza rete.</p> <p>Elementi di pallamano: palleggio, passaggio, tiro.</p> <p>Staffette di corsa con e senza attrezzi.</p> <p>Dai giochi a coppie (due contro due) allo giocosport di squadra.</p> <p>Giochi ed esercizi a punti con cambio di compagno, con situazioni che aiutano a vivere sconfitta e vittoria con equilibrio.</p> |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | <p>Conoscere gli schemi motori di base in forma espressiva.</p> <p>Conoscere e utilizzare in forma globale e analitica il proprio corpo.</p> | <p>Utilizzare gli schemi motori in forma personale ed espressiva.</p> <p>Eseguire ed inventare semplici sequenze di movimento.</p> <p>Segmentarietà.</p> | <p>Esprimere emozioni suggerite dall'insegnante o scelte dall'allunno o dal gruppo utilizzando la camminata, la corsa, ecc.</p> <p>Collegare e combinare passi, salti e movimenti di braccia e gambe in sequenza fino a semplici coreografie con o senza musica.</p> <p>Esercizi a specchio che sollecitano il movimento segmentario delle varie parti del corpo (braccia, gambe, busto, ecc.).</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | Dialogo tonico. | Esercizi che alternano contrazione e rilassamento muscolare (rotolare come un pezzo di legno, come un budino, ecc.). |
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. | <p>Conoscere gli spazi della palestra.</p> <p>Rispettare le regole per muoversi in sicurezza.</p> <p>Riconoscere alcuni principi per il proprio benessere psico-fisico.</p> | <p>Saper utilizzare tutti gli spazi dati e gli attrezzi per prevenire danni a se stessi agli altri.</p> <p>Saper seguire alcune semplici indicazioni per una corretta alimentazione e un sano stile di vita.</p> | <p>Muoversi per conoscere l'ambiente. Rispettare le distanze richieste.</p> <p>Giochi di spostamenti a coppie o piccoli gruppi senza scontrarsi.</p> <p>Consigli sulla merenda, sull'alimentazione prima di fare movimento, sull'importanza del movimento.</p> |

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Osservazioni in itinere
Prove pratiche

CLASSE 1ª - Secondaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|--|--|---|--|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse, in relazione alle variabili spazio-temporali. | <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e simultanea.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dalla camminata alla marcia - Dalla corsa spontanea alla corsa atletica - Rincorsa e salto - Afferrare e lanciare - Rotolare sui diversi assi fino alla capovolta - Uso di palloni diversi in coppia - Esercizi giochi con la palla in corsa, con variazioni di velocità - Lancio e presa di piccoli attrezzi |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. | Maturare competenze di giocosport e acquisire gestualità tecniche in forma semplificata. | <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diversi giocosport.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole e vivere serenamente sia la sconfitta che la vittoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dai giochi a coppie (due contro due) allo sport di squadra - Giochi ed esercizi dedicati a sollecitare la partecipazione e collaborazione di tutti - Giochi ed esercizi a punti con cambio di compagni e situazioni che aiutano a vivere vittoria e sconfitta con serenità |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.</p> | <p>Utilizzare il movimento per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p> <p>Decodificare e codificare gesti di compagni, avversari, arbitro in situazioni di gioco.</p> | <p>Eseguire sequenze di movimento e coreografie individuali e collettive.</p> <p>Inventare semplici sequenze di movimento.</p> <p>Comunicare diverse emozioni attraverso il movimento.</p> <p>Conoscere ed eseguire gesti di comunicazione in alcuni sport di squadra.</p> <p>Conoscere la gestualità arbitrale di base di alcuni sport.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dall'esercizio alla sequenza di esercizi, alla coreografia con o senza tema - Dato un tema inventare movimenti adeguati collegati tra loro - Data un'emozione esprimerla attraverso sequenze di movimenti sempre più complessi - Comunicare con i compagni durante la partita - Comprendere i gesti dell'arbitro |
| <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p> | <p>Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, salute e sicurezza, propria e altrui.</p> | <p>Igiene: conoscere e rispettare le norme di igiene prima durante e dopo l'attività motoria.</p> <p>Sicurezza: conoscere e rispettare le norme per svolgere in sicurezza le lezioni in palestra.</p> <p>Sicurezza: adottare comportamenti adeguati per prevenire infortuni.</p> <p>Salute: conoscere le proprie caratteristiche motorie per migliorare le proprie prestazioni motorie.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere ed utilizzare abbigliamento adeguato. - Seguire le norme fondamentali di igiene personale - Seguire le norme base date dall'insegnante - Comprendere quando un comportamento può generare rischio di infortunio - Compilare, osservare e comprendere i dati dei test motori personali - Confrontarli nel tempo e verificare i miglioramenti in base alla crescita, allenamento ... |

CLASSE 2^a - Secondaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|--|--|--|---|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse, in relazione alle variabili spazio-temporali. | <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione globale di alcuni gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in alcune situazioni sportive.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Corsa atletica e andature varie - Elementi fondamentali dei salti atletici - Elementi fondamentali dei lanci atletici - Capovolte e verticalizzazione del corpo in situazioni controllate - Gesti tecnici di base della pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc. |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. | Maturare competenze di gocosport e acquisire gestualità tecniche in forma semplificata. | <p>Lo sport, le regole e il fair play:</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diversi sport.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco sportivo collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole e vivere serenamente sia la sconfitta che la vittoria.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra - Giochi sportivi ed esercizi tecnici e tattici dedicati a sollecitare la partecipazione e collaborazione di tutti. - Giochi ed esercizi a punti in campo con cambio di compagni e situazioni che aiutano a vivere vittoria e sconfitta con serenità. |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | Utilizzare il movimento per rappresentare e comunicare stati d'animo. | <p>Proposta di brevi coreografie individuali e collettive.</p> <p>Creazione individuale e a piccoli gruppi di sequenze di movimento sempre più complesse.</p> <p>Comunicare diverse emozioni attraverso movimento e musica.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Brevi coreografie con o senza tema - Dato un tema inventare movimenti adeguati collegati tra loro - Data un'emozione esprimerla attraverso sequenze di movimenti sempre più complessi in relazione con un brano musicale. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Decodificare e codificare gesti di compagni, avversari, arbitro in situazioni di gioco. | Elaborare semplici strategie comunicative di squadra. Conoscere e applicare la gestualità arbitrale di base di diversi sport. | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicare in maniera efficace con i compagni durante la partita - Arbitrare brevi partite di pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc. |
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. | Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, salute e sicurezza, propria e altrui. | <p>Sicurezza: conoscere e rispettare le norme per svolgere in sicurezza le lezioni in palestra.</p> <p>Sicurezza: adottare comportamenti adeguati per prevenire infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Salute: acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Comprendere e rielaborare personalmente le norme di comportamento date dall'insegnante - Comprendere quando un comportamento può generare rischio di infortunio in palestra e nei vari ambienti scolastici e domestici. - Rilevazione e discussione dei dati dei test motori. - Rilevazione delle pulsazioni cardiache - Confronto dei dati rilevati durante l'anno ed elaborazione di strategie per il miglioramento delle relative funzioni |

CLASSE 3^a - Secondaria

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI |
|--|--|---|---|
| COMPETENZE | COMPETENZE specifiche | | |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse, in relazione alle variabili spazio-temporali. | <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport anche in forma analitica.</p> <p>Utilizzare e correlare e variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in alcune situazioni sportive.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Corsa atletica e andature varie - Tecnica specifica dei salti atletici - Tecnica specifica dei lanci atletici - Alcuni elementi tecnici della ginnastica artistica. - Gesti tecnici della pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc. |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. | Maturare competenze dei vari sport e acquisire gestualità tecniche specifiche. | <p>Lo sport, le regole e il fair play:</p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle diverse situazioni sportive in forma originale e creativa.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, con comportamenti collaborativi e propositivi.</p> <p>Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro .</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra. - Giochi sportivi ed esercizi tecnici e tattici dedicati a sollecitare la partecipazione e collaborazione di tutti. - Incontri e tornei sportivi gestiti in maniera sempre più autonoma dagli alunni. |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del messaggio corporeo. | Utilizzare il movimento per rappresentare e comunicare stati d'animo. | <p>Esprimere con il corpo idee, stati d'animo e brevi storie in forma individuale, a coppie e in gruppo.</p> <p>Elaborare strategie comunicative di squadra.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Brevi coreografie con tema e musica (stagioni, musical, emozioni, ecc.). |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Decodificare e codificare gesti di compagni, avversari, arbitro in situazioni di gioco. | Conoscere e applicare la gestualità arbitrale di base di diversi sport. | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicare in maniera efficace con i compagni durante la partita. - Arbitrare brevi partite di pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc. |
| Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. | Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, salute e sicurezza, propria e altrui. | <p>Sicurezza: conoscere e rispettare le norme per svolgere in sicurezza le lezioni in palestra.</p> <p>Sicurezza: adottare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e dei compagni nei vari ambienti di vita e sulla strada.</p> <p>Salute: acquisire consapevolezza degli effetti positivi dell'attività motoria, in modo tale che diventi abitudine di vita.</p> <p>Riconoscere i cambiamenti morfologici legati all'età ed essere in grado di seguire un adeguato piano di lavoro.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool, fumo).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Attuare comportamenti che non possano generare rischi di infortuni in palestra e nei vari ambienti. - Norme di sicurezza stradale. - Uso del cardio-frequenzimetro per diventare consapevoli delle proprie caratteristiche cardio-respiratorie. - Confronto dei propri dati personali rilevati durante l'anno ed elaborazione di strategie per il miglioramento delle relative capacità. - Elementi di teoria. |

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Osservazioni:

- libere
- standardizzate

Prove pratiche:

- test motori standardizzati
- compilazione di una scheda personale per rilevare i miglioramenti individuali durante il triennio
- autovalutazione

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Classe 1^ elementare

- Osservazione iniziale e intermedia degli schemi motori di base
- A fine anno scolastico: percorso di valutazione degli schemi motori di base – correre, saltare nei cerchi, lanciare una palla contro il muro e afferrarla, strisciare sotto un ostacolo, rotolare sul materassino

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Classe 2^ elementare

- Valutazione intermedia e finale degli schemi motori di base e degli elementi di base di alcuni giochi sportivi attraverso un percorso: correre a slalom, saltare a piedi uniti, palleggiare a terra con una o due mani, lanciare la palla in un cerchio appoggiato a terra

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Classe 3^ elementare

Valutazione intermedia e finale con attività a stazioni svolte a rotazione:

- palleggio della pallavolo contro il muro
- palleggio a terra e tiro a canestro
- salto con la funicella
- capovolta avanti o rotolamento
- camminare in equilibrio sui mattoni posti in linea

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Classe 4[^] elementare

Valutazione intermedia e finale con attività a stazioni svolte a rotazione:

- bagher e battuta della pallavolo contro il muro
- corsa a slalom palleggiando e tiro a canestro
- alto con la funicella
- capovolta avanti o rotolamento
- lancio del vortex

Controllo degli apprendimenti e strumenti di verifica e di valutazione

Classe 5[^] elementare

Valutazione intermedia e finale con percorso a tempo con penalità:

- slalom di corsa tra i coni
- saltare nei cerchi non in linea alternando l'appoggio con piede destro o sinistro
- tre tiri a canestro
- effettuare una capovolta avanti o un rotolamento su un tappeto
- saltare gli ostacoli bassi e strisciare sotto un ostacolo alto
- correre e toccare il primo ostacolo, cambiare direzione e di corsa superare una linea posta sul pavimento

Utilizzando il cronometro si misura il tempo di percorrenza aggiungendo due secondi ad errore svolto in ogni postazione

Test d'ingresso e prove comuni

Classe 1^a media

Test d'ingresso standardizzati sulle capacità condizionali e coordinative:

- velocità (30 e 60 m piani)
- resistenza (1000 m)
- Forza A.I. (lungo da fermi)
- Forza A.S. (palla medica 2 kg)
- Addominali (in 30")
- Destrezza (navetta 5x10 m)
- Mobilità (anca/rachide)

Tabulazione dati e restituzione in tabella personale a ciascuno alunno (scheda triennale)

Valutazione dei progressi personali in base alla situazione di partenza

Prove pratica di verifica sulle diverse abilità motorie specifiche al termine di ogni attività

- Primi elementi della pallavolo (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti specifici)
- Primi elementi della pallacanestro (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti specifici)
- Primi elementi dell'atletica leggera (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti specifici)
-

Test d'ingresso e prove comuni

Classe 2^a media

Test d'ingresso standardizzati sulle capacità condizionali e coordinative:

- velocità (30 e 60 m piani)
- resistenza (1000 m)
- Forza A.I. (lungo da fermi)
- Forza A.S. (palla medica 2 kg)
- Addominali (in 30")
- Destrezza (navetta 5x10 m)
- Mobilità (anca/rachide)

Tabulazione dati e restituzione in tabella personale a ciascu alunno (scheda triennale)

Valutazione dei progressi personali in base alla situazione di partenza

Valutazione di percorsi di coordinazione dinamica generale (valutazione qualitativa)

Valutazione di brevi sequenze inventate, in piccolo gruppo, con piccoli attrezzi (funicella, palla)

Prove pratica di verifica sulle diverse abilità motorie specifiche al termine di ogni attività

- Fondamentali della pallavolo (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi)
- Fondamentali della pallacanestro (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi)
- Fondamentali della pallamano (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi)
- Specialità dell'atletica leggera (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi)
-

Test d'ingresso e prove comuni

Classe 3^a media

Test d'ingresso standardizzati sulle capacità condizionali e coordinative:

- velocità (30 e 60 m piani)
- resistenza (1000 m)
- Forza A.I. (lungo da fermi)
- Forza A.S. (palla medica 2 kg)
- Addominali (in 30")
- Destrezza (navetta 5x10 m)
- Mobilità (anca/rachide)

Tabulazione dati e restituzione in tabella personale a ciascu alunno (scheda triennale)

Valutazione dei progressi personali in base alla situazione di partenza

Valutazione di percorsi di coordinazione dinamica generale (valutazione qualitativa)

Valutazione di brevi sequenze inventate, in piccolo gruppo, a corpo libero

Prove pratica di verifica sulle diverse abilità motorie specifiche al termine di ogni attività

- Elementi tecnici e tattici della pallavolo (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi applicati al gioco)
- Elementi tecnici e tattici della pallacanestro (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi applicati al gioco)
- Elementi tecnici e tattici della pallamano (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi applicati al gioco)
- Specialità dell'atletica leggera (verifica qualitativa e quantitativa sull'efficacia dei gesti sportivi)
-

Prova scritta e/o verifica orale su alcuni argomenti di teoria svolti durante l'anno.