

SCUOLA SECONDARIA I GRADO "SAN BENEDETTO"
PARITARIA (Decreto n. 147 del 27/08/2001)
43121 - PARMA - P.le S. Benedetto, 5 ☎ 0521381411
e-mail sanbenedetto@salesianiparma.it
sito web: www.salesianiparma.it



CURRICOLO VERTICALE

EDUCAZIONE FISICA

Traguardo Competenze	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - L alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. - Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 		
<p>Obiettivo Generale termine classe terza</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>Obiettivi Specifici in forma Operativa</p>	<p>Classe Prima</p> <ul style="list-style-type: none"> -Approcciare la conoscenza in maniera scientifica delle parti del proprio corpo. -Iniziare a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle capacità condizionali con test motori. -Imparare a comprendere il significato di impegno per raggiungere un obiettivo o un traguardo. -Individuare la capacità motoria interessata in un movimento specifico. -Conosce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti. -Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo 	<p>Classe Seconda</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento. -Valutare i propri miglioramenti attraverso test motori. -Imparare e sperimentare facili principi di allenamento delle capacità motorie condizionali -Muoversi adeguandosi alle indicazioni richieste. -Individuare la capacità motoria interessata in un movimento specifico. -Costruire la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti. -Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo. 	<p>Classe Terza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici e conoscere i principi di base dell'allenamento delle capacità condizionali. -Dosare l'impegno motorio al fine di prolungare nel tempo l'attività, rispettando le proprie capacità cardio-respiratoria e muscolare. -Definire qualità motorie conoscendo a grandi linee i principi di allenamento. -Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti. -Individuare gli apparati o le parti del corpo sulle quali si effettua l'attività motoria. -Modulare con sufficiente autonomia l'impegno fisico. Costruire la propria identità personale

	<ul style="list-style-type: none"> -Consolidare gli schemi motori di base. -Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico in combinazione a gesti motori via via sempre più complessi. - -Gestire lo spazio e il tempo di un azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno. -Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi semplici in situazioni facili. -Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> -Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico combinazione a gesti motori via via sempre più complessi.. -Gestire spazi e tempi di un azione rispetto al gruppo. -Padroneggiare con sicurezza gli schemi motori di base in combinazione tra loro. -Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi sempre più complessi tra loro. -Acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 	<p>attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo. -Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico combinazione a gesti motori via via sempre più complessi.. -Gestire spazi e tempi di un azione rispetto al gruppo. -Padroneggiare con sicurezza gli schemi motori di base in combinazione tra loro. -Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi sempre più complessi tra loro. -Acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
<p>Traguardo Competenze</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri 		
<p>Obiettivo Generale termine classe terza</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>		

	Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all applicazione del regolamento di gioco.		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	<ul style="list-style-type: none"> -Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale. -Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo. -Riconoscere il gesti arbitrali tipici dell'attività sportiva sviluppata. 	<ul style="list-style-type: none"> -Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale. -Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo. -Riconoscere il gesti arbitrali tipici dell'attività sportiva sviluppata 	<ul style="list-style-type: none"> -Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale. -Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo. -Sviluppare capacità di anticipazione motoria in relazione ai gesti degli avversari. -Riconoscere il gesti arbitrali tipici dell'attività sportiva fisica sviluppata.
Traguardo Competenze	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conosce e sperimenta una pluralità di discipline sportive e ne apprende le regole base. -Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. -E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune 		
Obiettivo Generale termine classe terza	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, 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 assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>		

Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

**Obiettivi Specifici
in forma Operativa**

Classe Prima

Classe Seconda

Classe Terza

-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.

-Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori.

-Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati, assumendo i ruoli più semplici.

-

-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive.

-Partecipare attivamente ai giochi di movimento.

-Partecipare attivamente ai giochi pre-sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.

-Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.

-Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.

-Accettare le correzioni nelle fasi di gioco.

-Accettare di giocare con i compagni assegnati.

--Integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le

-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.

-Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori sport correlati.

-Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati.

-

-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive.

-Partecipare attivamente ai giochi pre-sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.

-Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.

-Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.

-Accettare le correzioni nelle fasi di gioco.

-Accettare di giocare con i compagni assegnati.

-Sapere integrarsi e mettersi a disposizione del gruppo, condividere le strategie del gioco, rispettare le regole, assumersi le responsabilità delle proprie azioni.

-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici complessi di diverse discipline sportive.

-Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori sport correlati.

-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive.

-Partecipare attivamente ai giochi pre-sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.

-Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.

-Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.

-Accettare le correzioni nelle fasi di gioco.

-Accettare di giocare con i compagni assegnati.

-Sapere integrarsi e mettersi a disposizione del gruppo, condividere le strategie del gioco, rispettare le regole, assumersi le responsabilità delle proprie azioni.

	responsabilità delle proprie azioni.		
Traguardo Competenze	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza -Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. -Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.		
Obiettivo Generale termine classe terza	<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 disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	-Conoscere i concetti di sicurezza, prevenzione, salute e benessere. -Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri. -Conoscere le principali norme di igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti. -Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.	- Conoscere le principali norme di igiene. - Conoscere le principali norme corrette di alimentazione. -Conoscere le più semplici norme di intervento nei più semplici incidenti di carattere motorio. -Riconoscere l'importanza dell'esercizio fisico e dell'alimentazione adeguata. Capire l'importanza dell'attività motoria come	- Conoscere le principali norme di igiene. - Conoscere le principali norme corrette di alimentazione. -Conoscere le più semplici norme di intervento nei più semplici incidenti di carattere motorio. -Riconoscere l'importanza dell'esercizio fisico e dell'alimentazione adeguata. Capire l'importanza dell'attività motoria come

-Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.

-Conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.

corretto stile di vita.

-Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.

-Conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.

corretto stile di vita.

-Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.

-Conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.