

# I.C. "GUGLIELMO MARCONI" MARTINA FRANCA

## PROGETTAZIONE CURRICOLARE ANNUALE PER COMPETENZE

### EDUCAZIONE FISICA

#### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
6. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

#### Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado

##### *Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*

- A. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- B. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- C. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- D. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

##### *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

- A. 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.
- B. Sa per decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- C. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

##### *Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*

- A. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- B. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.

- C. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- D. 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.

***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza***

- A. 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.
- B. 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.
- C. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- D. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
- E. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
- F. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

## EDUCAZIONE FISICA CLASSE PRIMA

### NUCLEO TEMATICO 1 Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL PRIMO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
<p>1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>1. L'alunno sa applicare le proprie competenze motorie per mantenere posizioni sufficientemente corrette nello spazio.</p> <p>2. L'alunno inizia ad applicare le abilità motorie e sportive adattando il movimento in situazione.</p>	<p>A. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>B. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>D. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>	<p>-Schemi motori di base</p> <p>-I fondamentali tecnici nel basket, pallavolo e pallamano</p> <p>-L'orientamento</p>	<p>-Utilizza in modo pertinente e autonomamente gli schemi motori di base</p> <p>-Sa affrontare un'attività sportiva in maniera sufficientemente corretta</p> <p>-Si orienta con o senza ausili su semplici percorsi</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare</p> <p>-Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>-Competenza imprenditoriale</p> <p>-Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>

### NUCLEO TEMATICO 2 Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE DEL PRIMO ANNO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E CONTENUTI	ABILITÀ	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE
<p>3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con</p>	<p>3. L'alunno comunica emozioni e sentimenti attraverso il corpo per entrare in relazione con</p>	<p>A. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati</p>	<p>-Il linguaggio del corpo</p> <p>-Gesti spontanei di espressività corporea</p>	<p>-Sa "giocare" con il corpo permettendo molteplici possibilità di movimento, di atteggiamento e di</p>	<p>- Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale,</p>

gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.	gli altri cercando di controllare le emozioni contrastanti	d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.  B. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.  C. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	-Segni convenzionali  -Gesti arbitrali	espressione  -Comprende e collabora con i compagni in situazioni di gioco  -Inizia a comprendere i principali gesti arbitrali	sociale e capacità di Imparare ad imparare  -Competenza in materia di cittadinanza  -Competenza imprenditoriale  -Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali
---	--	---	--	---	--

### **NUCLEO TEMATICO 3 Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>COMPETENZE DEL PRIMO ANNO</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE E CONTENUTI</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</b>
<p>3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>3. L'alunno partecipa alle attività con correttezza ed esprimere comportamenti attinenti al fair play</p> <p>4. L'alunno inizia a comprendere il valore del gruppo impegnandosi per il bene comune</p>	<p>A. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>B. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>	<p>-Fondamentali individuali dei vari sport</p> <p>-Fondamentali di squadra</p> <p>-Principali regole di gioco</p> <p>-Introduzione all'orienteeing</p> <p>-Il Fair Play nello sport</p>	<p>-Sa eseguire in maniera sufficientemente corretta i fondamentali individuali dei vari sport</p> <p>-Sa applicare le principali regole di gioco</p> <p>-È in grado di collaborare con i compagni di squadra</p> <p>-Rispetta le regole di gioco e di squadra</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale, sociale e capacità di Imparare ad imparare</p> <p>-Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>-Competenza imprenditoriale</p> <p>-Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>

<b>NUCLEO TEMATICO 4 Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>					
<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>COMPETENZE DEL PRIMO ANNO</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE E CONTENUTI</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE</b>
<p><b>5.</b> Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p><b>6.</b> Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p>	<p>5. L'alunno comprende l'importanza di una sana attività fisica</p> <p>6. L'alunno sistema e utilizza attrezzi e attrezzature in sicurezza</p>	<p>A. 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>B. 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>C. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>D. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<p>-Concetto di dieta corretta</p> <p>-Posture corrette e quelle da evitare</p> <p>-Norme di sicurezza per le attività indoor e outdoor</p> <p>-Fasi di un'attività fisico-sportiva</p> <p>-Gli attrezzi e loro utilizzo in sicurezza</p> <p>-Benefici dell'allenamento</p>	<p>-Sa riconoscere gli alimenti per una dieta corretta</p> <p>-È in grado di assumere posture corrette durante le varie attività quotidiane</p> <p>-Svolge attività in sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Sa usare correttamente l'attrezzatura</p> <p>-Riconosce e applica le fasi principali di un allenamento</p>	<p>-Competenza alfabetica funzionale</p> <p>-Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare</p> <p>-Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>-Competenza imprenditoriale</p> <p>-Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>

		E. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.			
--	--	---	--	--	--