PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

SULLA BASE DEL CURRICOLO VERTICALE D’ISTITUTO

EDUCAZIONE FISICA

|  |
| --- |
| IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO |
| TRAGUARDI DI COMPETENZA:* Essere consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
* Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in ogni situazione.
 |
| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO |
| CLASSE PRIMA | * saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse
* utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
* riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria
* possedere le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità
* conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posture che lo facilitano
* controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento
* saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
* utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
* possedere le informazioni principali sulle procedure da utilizzare per il miglioramento delle capacità condizionali
 |
| CLASSE SECONDA | * saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse
* utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
* realizzare movimenti e sequenze su strutture temporali sempre più complesse
* riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria
* riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva
* conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio in diverse posture
* gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra
* controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento delle capacità condizionali
* utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
* conoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali
 |
| CLASSE TERZA | * saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse
* prevedere correttamente l’andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo
* risolvere in modo personale problemi motori e sportivi
* conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi
* approfondire il ruolo dell’apparato cardio-respiratorie nella gestione del movimento
* mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo
* applicare piani di lavoro preordinato
 |

EDUCAZIONE FISICA

|  |
| --- |
| IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO –ESPRESSIVA |
| TRAGUARDI DI COMPETENZA: * Utilizzare gli aspetti comunicativo–relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
 |
| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO |
| CLASSE PRIMA | * relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali
* usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici
* rispettare gli altri
* collaborare con gli altri
* controllare le proprie emozioni
 |
| CLASSE SECONDA | * usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici
* rispettare gli altri
* collaborare con gli altri
* controllare le proprie emozioni
 |
| CLASSE TERZA | * essere consapevoli della propria corporeità e dei propri limiti personali
* rispettare gli altri
* collaborare con gli altri
* controllare le proprie emozioni
 |

EDUCAZIONE FISICA

|  |
| --- |
| IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY |
| TRAGUARDI DI COMPETENZA: * Praticare attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole;
* Essere capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
 |
| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO |
| CLASSE PRIMA | * gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra
* conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport
* conoscere gli elementi e le regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco
 |
| CLASSE SECONDA | * conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport
* conoscere gli elementi e le regole indispensabili per la realizzazione del gioco
* relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali
* rispettare il codice deontologico dello sportivo
 |
| CLASSE TERZA | * rispettare le regole nei giochi di squadra, svolgendo un ruolo attivo e utilizzando al
* meglio le proprie abilità
* conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate
* partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel
* gioco
* stabilire corretti rapporti interpersonali e comportamenti operativi ed organizzativi

all’interno del gruppo * mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo
* rispettare il codice deontologico dello sportivo
 |

EDUCAZIONE FISICA

|  |
| --- |
| SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA |
| TRAGUARDI DI COMPETENZA: * Riconoscere, ricercare ed applicare a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita ed alla prevenzione.
* Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 |
| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO |
| CLASSE PRIMA | * utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature, sia individualmente che in gruppo.
* saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza
 |
| CLASSE SECONDA | * utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
* prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
* nozioni per la prevenzione dei dolori al rachide.
 |
| CLASSE TERZA | * utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
* prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica, riconoscendone i benefici, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità
* nozioni per la prevenzione dei dolori al rachide, studio di paramorfismi e dismorfismi.
* conoscere semplici elementi di primo soccorso
* conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di
* sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol…)
* prendere coscienza delle proprie emozioni durante l’attività motoria e sportiva (piacere della partecipazione, sconforto della sconfitta, esaltazione della vittoria)
* acquisire una corretta cultura motoria, da praticare anche nel tempo libero, come stile di vita
 |