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 |