

## CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSE: 1<sup>^</sup>

<b>Nucleo Fondante</b>	<b>Contenuti /Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<p>CONTENUTI: Correre, saltare, lanciare, ricevere (schemi motori di base). Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali). Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali). Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali).</p> <p>CONOSCENZE: La palestra e gli attrezzi. La terminologia delle SMS. Gli schemi motori di base. Le capacità condizionali. Le capacità coordinative.</p>	<p>Utilizza e usa in modo responsabile spazi e attrezzature. Comprende il linguaggio specifico della disciplina. Utilizza schemi motori e posturali in situazioni combinata e simultanea. Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse. Utilizza in modo efficace i propri livelli di forza, velocità, mobilità e resistenza.</p>	<p>Trasformare le indicazioni verbali in attività pratiche. Controllare il corpo e utilizzare le esperienze motorie acquisite in situazioni nuove ed inusuali. Valutare i propri risultati e quelli dei compagni in modo consapevole.</p>

<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Il linguaggio del corpo. La comunicazione non verbale. Gli elementi del linguaggio del corpo.</p> <p>CONTENUTI: Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione.</p>	<p>Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente stati d'animo, pensieri, sentimenti, emozioni. Utilizza il linguaggio dell'azione per esprimere le proprie capacità e realizzare gli scopi del gioco in modo personale. Riconosce, rispetta e decodifica i gesti arbitrari.</p>	<p>Esprimere e decodificare, attraverso le posture, la mimica, i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Decodificare i gesti arbitrari.</p>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>CONOSCENZE: Elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti: giochi propedeutici all'introduzione dei grandi giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro.</p> <p>CONTENUTI: I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali della pallavolo (battuta, bagher, palleggio, colpi di attacco) partite. I fondamentali individuali del basket (palleggio, passaggio, tiro, cambi di direzioni, virate, giri in corsa) gare di tiro. I regolamenti dei giochi proposti.</p>	<p>Svolge un ruolo attivo nei giochi di squadra proposti. Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a semplici situazioni tecnico-tattiche negli sport individuali e di squadra. Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente con i compagni. Riconosce e rispetta i gesti arbitrari.</p>	<p>Utilizzare le proprie abilità tecniche rivestendo un ruolo attivo nel gruppo. Collaborare e relazionarsi in maniera positiva con i compagni. Conoscere e rispettare le regole di gioco. Decodificare i gesti arbitrari e quelli dei compagni in situazioni di gioco.</p>

<p><b>SPORT, SALUTE E BENESSERE</b></p>	<p>CONOSCENZE: Educazione alimentare. I principali apparati coinvolti nelle attività fisiche. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.</p> <p>CONTENUTI: L'apparato locomotore. Le possibili deviazioni della colonna vertebrale in età scolare (i paramorfismi). Conoscenza dei dati antropometrici (I.M.C.). Classificazione degli alimenti e relativa funzione. Conoscenza della tecnica respiratoria e del rilassamento muscolare.</p>	<p>Assume corrette posture in ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute. Modula e distribuisce il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispetta le pause di recupero.</p>	<p>Riconoscere atteggiamenti e posture scorrette onde evitare l'insorgenza di paramorfismi. Individuare i danni legati all'ipocinesia (obesità, diabete, danni all'apparato locomotore, malattie cardio-vascolari e respiratori,). Adottare la tecnica respiratoria e il rilassamento muscolare alla fine o durante un lavoro motorio.</p>
---	---	--	--

## CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

#### CLASSE: 2

<b>Nucleo Fondante</b>	<b>Contenuti /Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<p>CONOSCENZE:</p> <p>Le capacità coordinative: <b>generali</b> (apprendimento e controllo motorio), <b>speciali</b> (coord. oculo-manuale e segmentaria, orientamento spaziotemporale).</p> <p>Le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza.</p> <p>Come mantenere e recuperare una postura.</p> <p>CONTENUTI:</p> <p>Correre, saltare, lanciare, ricevere (schemi motori di base).</p> <p>Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali).</p> <p>Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali).</p> <p>Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali).</p> <p>Equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.</p>	<p>Utilizza semplici piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse.</p> <p>Utilizza in modo efficace i propri livelli di forza, velocità, mobilità e resistenza.</p> <p>Controlla con precisione il proprio corpo in atteggiamento sia statico che dinamico.</p>	<p>Controllare il corpo e utilizzare le esperienze motorie acquisite in situazioni nuove ed inusuali.</p> <p>Valutare i propri risultati e quelli dei compagni in modo consapevole.</p> <p>Eeguire gesti tecnici particolari in ambito motorio/sportivo.</p> <p>Controllare con una certa precisione il proprio corpo in atteggiamento sia statico che dinamico.</p>

<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Il linguaggio del corpo. La comunicazione non verbale. Gli elementi del linguaggio del corpo. Tecniche di espressione corporea. CONTENUTI: Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione.</p>	<p>Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, emozioni, situazioni. Utilizza il linguaggio dell'azione per esprimere le proprie capacità e realizzare gli scopi del gioco in modo personale. Riconosce, rispetta e decodifica i gesti arbitrari.</p>	<p>Esprimere e decodificare attraverso le posture, la mimica e i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Interpretare e decodificare i gesti arbitrari.</p>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>CONOSCENZE: Elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti: pallavolo, pallacanestro. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione. CONTENUTI: I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali della pallavolo (battuta, bagher, palleggio, colpi di attacco) partite. I fondamentali individuali del basket (palleggio, passaggio, tiro, cambi di direzioni, virate, giri in corsa, tiri da fermi, in movimento e in sospensione) gare di</p>	<p>Svolge un ruolo attivo nei giochi di squadra proposti. Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a semplici situazioni tecnico - tattiche negli sport individuali e di squadra. Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente con i compagni. Riconosce e rispetta i gesti arbitrari. Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzione di giuria e arbitraggio.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative; Eseguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti; Realizzare semplici strategie di gioco; Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport praticati; Collaborare all'organizzazione di un percorso, di una gara, di una competizione sportiva; Essere solidale con i compagni e rispettare le diversità; Attivare modalità relazionali positivi con coetanei e adulti.</p>

**SPORT, SALUTE E  
BENESSERE**

tiro, partite di breve durata con numero ridotto di partecipanti. I regolamenti dei giochi proposti. Applicazione di semplici schemi di gioco.

**CONOSCENZE:**

Educazione alimentare.

I principali apparati coinvolti nelle attività fisiche.

Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.

**CONTENUTI:**

Il valore nutrizionale e calorico degli alimenti e le relative percentuali di assunzione quotidiane; il metabolismo basale, il fabbisogno energetico

quotidiano e relativo calcolo.

Gli apparati cardio-vascolare, respiratorio, muscolare e i relativi adattamenti e

benefici in seguito ad attività fisica costante.

Il dispendio energetico nelle principali attività motorie.

Modula e distribuisce il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispetta le pause di recupero.

Riconosce gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute.

Interpreta le variazioni di ritmo respiratorio e cardiaco in modo consapevole e adotta correttamente le tecniche di recupero.

Distribuisce correttamente i cibi durante la giornata.

Avere cura della propria persona.

Attivare comportamenti sani e stili di vita corretti.

Distribuire le proprie energie in relazione al tipo di attività svolta.

Riconoscere i principali adattamenti prodotti da una costante pratica motoria/sportiva e i relativi benefici.

Riconoscere probabili situazioni di pericolo per la sicurezza propria e per quella dei compagni.



**CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3**

<b>Nucleo Fondante</b>	<b>Contenuti /Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Le capacità coordinative: <b>generali</b> (apprendimento e controllo motorio), <b>speciali</b> (coord. oculo-manuale, segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione e fantasia motoria). Le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza. Come mantenere e recuperare una postura. CONTENUTI: Resistenza, velocità, forza, mobilità (<b>capacità condizionali</b>). Apprendimento, controllo e adattamento motorio (<b>capacità coordinative generali</b>) Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (<b>capacità coordinative speciali</b>) La capacità di equilibrio in forma statica, dinamica e in fase di volo.</p>	<p>Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse. Utilizza semplici piani di lavoro per incrementare le proprie capacità motorie. Esegue gesti tecnici particolari prevedendo l'andamento di un'azione. Controlla con precisione il proprio corpo in fase di volo.</p>	<p>Controllare il corpo e utilizzare le esperienze motorie acquisite in situazioni nuove ed inusuali. Valutare i propri risultati e quelli dei compagni in modo consapevole. Eeguire gesti tecnici particolari in ambito motorio/sportivo. Controllare con una certa precisione il proprio corpo in forma statica, dinamico e di volo. Mettere in atto strategie tecnico-tattiche per risolvere problematiche motorie - sportive.</p>



<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Il linguaggio del corpo. La comunicazione non verbale. Gli elementi del linguaggio del corpo. Tecniche di espressione corporea. CONTENUTI: Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione.</p>	<p>Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, emozioni, situazioni. Utilizza il linguaggio dell'azione per esprimere le proprie capacità e realizzare gli scopi del gioco in modo personale. Riconosce, rispetta e decodifica i gesti arbitrari.</p>	<p>Sapere esprimere e decodificare attraverso le posture, la mimica, i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Sapere esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Sapere decodificare i gesti arbitrari.</p>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>CONOSCENZE: Elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti: pallavolo, pallacanestro. Semplici strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione. CONTENUTI: I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali della pallavolo (battuta, bagher, palleggio, colpi di attacco) partite. I fondamentali individuali del basket (palleggio, passaggio, tiro, cambi</p>	<p>Svolge un ruolo attivo nei giochi di squadra proposti. Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a semplici situazioni tecnico-tattiche negli sport individuali e di squadra. Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente con i compagni. Riconosce e rispetta i gesti arbitrari. Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzione di giuria e arbitraggio.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative; Eseguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti; Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport praticati; Essere solidale con i compagni e rispettare le diversità; Attivare modalità relazionali positivi con coetanei e adulti. Collaborare all'organizzazione di un percorso, di una gara, di una competizione sportiva attivando modalità relazionali positivi con coetanei e adulti. Partecipare ai giochi di squadra rispettando i compagni, gli avversari, le regole</p>

<p><b>SPORT, SALUTE E BENESSERE</b></p>	<p>di direzioni, virate, giri in corsa, tiri da fermi, in movimento e in sospensione) gare di tiro, partite di breve durata con numero ridotto di partecipanti. I regolamenti dei giochi proposti. Applicazione di semplici schemi tecnico-tattici nei giochi di squadra.</p> <p>CONOSCENZE: Educazione alimentare. I principali apparati coinvolti nelle attività fisiche. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. Presenza di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità.</p> <p>CONTENUTI: Il valore nutrizionale e calorico degli alimenti e le relative percentuali di assunzione quotidiane; il metabolismo basale, il fabbisogno energetico quotidiano e relativo calcolo. Gli apparati cardiovascolare, respiratorio, muscolare, scheletrico e relativi</p>	<p>Modula e distribuisce il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispetta le pause di recupero. Riconosce gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute. Applica i principi metodologici dell'allenamento per il mantenimento di uno stato di salute ottimale</p>	<p>e le decisioni arbitrali. Realizzare strategie tecnico-tattiche per risolvere problemi motori-sportivi. Controllare consapevolmente la propria emotività in situazioni competitive, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Avere cura della propria persona. Attivare comportamenti sani e stili di vita corretti. Distribuire le proprie energie in relazione al tipo di attività svolta. Riconosce i principali adattamenti prodotti da una costante pratica motoria/sportiva e i relativi benefici. Riconoscere probabili situazioni di pericolo per la sicurezza propria e per quella dei compagni. Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol, fumo).</p>
---	---	--	--

	<p>adattamenti e benefici. Classificazione delle attività sportive in base al dispendio energetico. L'uso del doping nello sport.</p>		
--	---	--	--