

CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	NUCLEI TEMATICI	<p style="text-align: center;">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>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.</i> → <i>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.</i> → <i>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</i> → <i>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</i> → <i>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</i> → <i>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</i>
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. 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.</p>	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguere le capacità motorie. 2. Riconoscere le caratteristiche di un test e le sue modalità di esecuzione. 3. Organizzare e gestire autonomamente l'esecuzione dei test. 4. Raccogliere sistematicamente i dati relativi alle proprie prestazioni. 5. Raccogliere i dati della classe ed eseguire operazioni statistiche. 6. Confrontare i dati statistici raccolti. 7. Valutare l'andamento delle proprie capacità motorie nel tempo, anche in rapporto alle proprie modificazioni strutturali. 8. Conoscere e sperimentare le principali metodologie di allenamento delle capacità motorie: forza, velocità, mobilità articolare... 9. Applicare metodi di allenamento aerobico ed anaerobico. 10. Conoscere gli effetti nocivi derivati dall'abuso di sostanze illecite, integratori, alcol. 11. Creare piani di lavoro personalizzati per colmare le carenze individuate. 12. Conoscere le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo. 13. Individuare le modificazioni del corpo legate al movimento. 14. Approfondire le conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento. 15. Conoscere ed usare tecniche di controllo dei cambiamenti del corpo. 16. Conoscere ed usare le tecniche respiratorie essenziali. 17. Controllare le modificazioni del corpo durante un movimento. 18. Gestire il sistema cardio-respiratorio durante il movimento adeguandolo al tipo di sforzo richiesto. 19. Utilizzare in modo appropriato i termini appresi. 20. Descrivere in modo coerente ciò che si è eseguito.

<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</p>	<p>NUCLEI TEMATICI</p>	<p>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p> <p>→ <i>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</i></p> <p>→ <i>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.</i></p>
<p>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>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le caratteristiche generali del linguaggio non verbale (postura, prossemica, espressioni del viso...). 2. Riconoscere vari tipi di gesti. 3. Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà. 4. Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti ed il movimento. 5. Elaborare semplici sequenze di movimento utilizzando anche basi ritmiche o musicali. 6. Comprendere l'utilità del linguaggio non verbale nella vita quotidiana. 7. Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace. 8. Classificare azioni e gesti in base alle loro caratteristiche. 9. Conoscere le tecniche di espressione corporea. 10. Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti. 11. Variare e ristrutturare le diverse forme di movimento in modo personale. 12. Gestire in modo coerente l'espressività del proprio corpo nella vita quotidiana. 13. Usare gesti adeguati alle varie situazioni. 14. Coordinare il linguaggio non verbale con gli altri tipi di linguaggio.

<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</p>	<p>NUCLEI TEMATICI</p>	<p align="center">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p> <p>→ <i>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</i></p> <p>→ <i>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</i></p>
<p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le azioni e le applicazioni degli schemi motori. 2. Padroneggiare gli schemi motori di base nelle variabili più comuni. 3. Adattare i diversi schemi motori di base in situazioni complesse. 4. Combinare più schemi motori di base, creando forme di movimento personali. 5. Comprendere l'importanza degli schemi motori di base nella vita quotidiana. 6. Descrivere in modo semplice ciò che si è eseguito. 7. Utilizzare in modo appropriato i termini appresi. 8. Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che le facilitano. 9. Utilizzare la distribuzione del peso sugli appoggi e le posture più idonee per equilibrarsi in situazioni comuni statiche, dinamiche, in volo. 10. Conoscere le proprie possibilità ed i propri limiti in situazioni di disequilibrio. 11. Individuare ed utilizzare strategie adeguate di intervento per mantenere l'equilibrio in situazioni diverse e complesse, anche legate a circostanze emotive particolari. 12. Comprendere l'importanza dell'equilibrio non solo nelle attività in palestra ma in ogni situazione del vivere quotidiano. 13. Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali. 14. Utilizzare con sicurezza gli orientamenti del proprio corpo. 15. Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali (contemporaneamente, successivamente, alternativamente...). 16. Assumere posizioni utili per risolvere situazioni diverse, adattandosi allo spazio circostante. 17. Riconoscere, comprendere e gestire i diversi rapporti spaziali, individuando punti di riferimento e adattandosi alla presenza di persone ed oggetti. 18. Percepire e riconoscere tipi di cadenza e di struttura ritmica ed adattarvi il movimento. 19. Conoscere le modalità di rappresentazione dello spazio su una carta. 20. Utilizzare strumenti che ci permettono di orientarci nello spazio. 21. Muoversi con sicurezza in un ambiente conosciuto. 22. Orientarsi in un ambiente nuovo o poco conosciuto con l'aiuto di strumenti adatti. 23. Valutare distanze e tempi di percorrenza per raggiungere una meta. 24. Individuare il percorso più idoneo per arrivare in un dato luogo. 25. Svolgere una gara di orienteering. 26. Utilizzare in modo appropriato i termini appresi. 27. Descrivere in modo coerente ciò che si è eseguito.

<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</p>	<p>NUCLEI TEMATICI</p>	<p style="text-align: center;">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> → Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. → Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. → Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. → Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. → 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. → Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. → Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
<p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>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>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere diversi giochi di movimento. 2. Conoscere l'obiettivo del gioco. 3. Conoscere e rispettare le regole di gioco. 4. Comprendere la necessità delle regole di gioco. 5. Individuare e gestire correttamente i movimenti che caratterizzano il gioco. 6. Individuare strategie di gioco ed adattare alle diverse situazioni. 7. Applicare la tattica di gioco più efficace. 8. Risolvere in maniera originale e creativa una determinata situazione di gioco. 9. Osservare, analizzare e riflettere sul gioco. 10. Stabilire corretti rapporti interpersonali con compagni ed avversari. 11. Organizzare e gestire attività di gioco in modo autonomo. 12. Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. 13. Conoscere e utilizzare i gesti tecnici arbitrali specifici di ciascuno sport. 14. Utilizzare ed interpretare forme di comunicazione verbale e non verbale per mettersi in relazione con compagni ed avversari. 15. Collaborare con i compagni nell'applicazione di schemi di gioco.

METODI / STRATEGIE ATTIVE	ATTIVITÀ INTERDISCIPLINARI	VERIFICHE	VALUTAZIONE AUTOVALUTAZIONE
<p><u>Strutturazione del COMPITO ESPERTO in 6 fasi: dai saperi "naturali" alla generalizzazione.</u></p> <p>METODI Per scoperta attraverso la sperimentazione degli esercizi che mettono in risalto i limiti e le possibilità del corpo proprio. Soluzione di problemi, nell'adeguare le richieste esterne (insegnante, variabilità di percorsi, attività in ambiente naturale, esercizi..).</p> <p>STRATEGIE ATTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - brainstorming, - role play, - apprendimento cooperativo, - apprendimento induttivo e deduttivo, - approcci multisensoriali per gli stili cognitivi diversi (visivo, uditivo, cinestesico). 	<p>Educazione all'affettività Educazione alla cittadinanza Educazione alla salute Educazione stradale</p>	<p><u>Prove strutturate</u> - prova ad items</p> <p><u>Prove non strutturate</u> - ricerche - tesine - esecuzioni motorie</p>	<p>Osservazione del docente rispetto all'efficacia dell'azione comunicativa nella molteplicità dei suoi aspetti.</p> <p>Ogni fase del <u>compito esperto</u> prevede attività/esercitazioni che mettono in relazione il concetto teorico preso in considerazione con un'azione motoria. Dall'esecuzione motoria si può verificare e valutare l'evoluzione dei processi cognitivi. Utilizzo di griglie di osservazione con indicatori e descrittori e "pesi" attribuiti.</p> <p>- Autovalutazione dell'alunno e riflessione sul proprio operato attraverso la fase del ricostruzione del compito esperto.</p>