



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "R. Franceschi"

Via Concordia, 2/4 - 20090 Trezzano sul Naviglio (MI)

Tel. 02 48 40 20 46 - Fax 02 48 49 01 97

E-mail: segreteria@icfranceschi.gov.it - miic89000v@istruzione.it

PEC: miic89000v@pec.istruzione.it

CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Scuola Secondaria di primo grado
Classe prima*

<p>Competenza chiave europea: <i>consapevolezza ed espressione culturale - espressione corporea</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio di Lisbona 2006 - Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012 <p>Ha consapevolezza della propria corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi Assume autonomamente comportamenti che tutelano il benessere e la sicurezza personale</p>	
<p>Traguardi per lo sviluppo delle competenze disciplinari</p>	<p>Padroneggia azioni motorie in situazioni variabili con soluzioni personali Padroneggia molteplici linguaggi specifici Nel gioco e nello sport padroneggia tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni in modo personale, dimostrando fair play Applica autonomamente comportamenti che tutelano la sicurezza e il benessere</p>

<i>Nuclei fondanti</i>		<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Contenuti</i>
A	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico e dinamico e quelli relativi alle strutture temporali</p> <p>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio</p> <p>Saper resistere mantenendo un ritmo lento su distanze medio-lunghe</p> <p>Saper correre nei tempi stabiliti da tabelle ufficiali distanze brevi (30 mt)</p>	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse.</p> <p>Utilizzare le abilità motorie acquisite per risolvere problemi motori nelle variabili spaziali.</p> <p>Gestire la stanchezza mantenendo un ritmo personale e cadenzato</p>	<p>Esercizi di percezione spaziale con o senza piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Esercizi sulla capacità di relazionare, sull'equilibrio e la lateralità con o senza piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Esercizi individuali, a coppie o in gruppo, con o senza attrezzi, mirati a sviluppare e migliorare le qualità motorie: la coordinazione generale e segmentaria, la velocità, la mobilità articolare, la forza e la resistenza.</p> <p>Esercizi ai grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, trave bassa e tappeti).</p> <p>Circuiti e percorsi intervallati atti a sviluppare le qualità motorie definite sopra.</p>
B	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Conoscere alcuni elementi del linguaggio motorio e sportivo.</p>	<p>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo.</p> <p>Saper decodificare i principali gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport Specifici.</p>	<p>Nozioni di ginnastica ritmica e artistica (funicelle, cerchi, palla...).</p> <p>Atletica: resistenza, velocità e getto del peso in palestra o all'aperto.</p> <p>Ree-volley introduzione all'anticipazione motorie e alla tecnica pallavolistica.</p> <p>Alcuni momenti di lezione saranno dedicati a degli argomenti riguardanti ai</p>
C	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conoscere i gesti fondamentali di giochi e sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere alcune delle modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.</p>	<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni.</p> <p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati.</p> <p>Nel gioco e nello sport</p>	<p>Atletica: resistenza, velocità e getto del peso in palestra o all'aperto.</p> <p>Ree-volley introduzione all'anticipazione motorie e alla tecnica pallavolistica.</p> <p>Alcuni momenti di lezione saranno dedicati a degli argomenti riguardanti ai</p>

			padroneggia tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni in modo personale, dimostrando fair play.	processi che avvengono nel corpo mentre la persona agisce, cercando di fare dei collegamenti.
D	Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<p>Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione dell'igiene personale.</p> <p>Conoscere le caratteristiche degli attrezzi sportivi, il loro corretto utilizzo per la propria e l'altrui sicurezza</p>	<p>Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante.</p> <p>Nella salvaguardia della propria salute scegliere di curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui salute.</p>	<p>Pallacanestro, pallamano e mini-volley: alcuni fondamentali individuali e di squadra, schemi di gioco e semplici regole che diano la possibilità ai ragazzi di praticarli.</p> <p>Sport individuali come il ping pong.</p> <p>Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza delle attività praticate in palestra e la loro storia nonché quanto di inerente gli aspetti anatomici e fisiologici del corpo umano.</p> <p>Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza della didattica in tecnica dell'argomento.</p>
E	Aspetti teorici	<p>Conoscere e identificare nozionisticamente le parti del corpo</p> <p>Conoscere gli aspetti storici di alcuni sport praticati</p> <p>Riconoscere le reazioni fisiche allo sport riuscendo a spiegarne la differenza tra stato di riposo e stato di fatica</p>	<p>Saper identificare le varie parti del corpo</p> <p>Approfondire le attività di gioco propedeutico con nozioni storiche con approfondimenti</p>	<p>Utilizzo di strumenti tecnologici e cartacei per lo studio e gli approfondimenti</p> <p>Utilizzo del libro di testo</p>

Saperi irrinunciabili al termine della classe prima (obiettivi minimi)

Nuclei fondanti		Abilità	Contenuti
A	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Saper controllare sufficientemente il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>Saper sufficientemente coordinare la gestualità sia globale che segmentaria</p> <p>Saper mantenere un ritmo di corsa lento ma continuo su distanze medie (400 metri).</p> <p>Saper correre in tempi accettabili distanze brevi (30 metri).</p> <p>Essere in grado di dimostrare semplici escursioni articolari</p> <p>Saper sostenere un allenamento di tonificazione muscolare di medio-bassa intensità.</p>	<p>Equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Percezione spaziotemporale</p> <p>Coordinazione corporea globale statica e dinamica.</p> <p>Lateralità.</p> <p>Resistenza generale e specifica (capacità aerobica e anaerobica)</p> <p>Velocità (potenza anaerobica)</p> <p>Mobilità articolare</p> <p>Tonificazione muscolare generale a carico naturale.</p>
B	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Conoscere e utilizzare alcuni elementi del linguaggio motorio e sportivo</p>	<p>Saper decodificare primi gesti arbitrari</p> <p>Conoscenza delle regole essenziali dei giochi praticati.</p> <p>Apprendimento consolidamento dei fondamentali</p> <p>Apprendimento di semplici accorgimenti tattici.</p>
C	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Saper eseguire in maniera sufficientemente corretta i fondamentali essenziali e dei piccoli accorgimenti tattici dei vari giochi- sport proposti.</p>	<p>Accettazione e rispetto delle norme comportamentali generali.</p> <p>Apprendimento e rispetto delle regole di gioco. Rispetto e collaborazione nei confronti di compagni ed avversari.</p> <p>Positiva gestione della vittoria ed accettazione della sconfitta.</p> <p>Rispetto dell'ambiente.</p> <p>Autocontrollo e autostima nell'attività sportiva di gruppo.</p>
D	Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<p>Saper mantenere un adeguato comportamento nell'ambito dello svolgimento delle attività sportive scolastiche.</p> <p>Saper rispettare le regole di gioco cercando di collaborare con i compagni per un risultato comune</p>	<p>Studio delle parti del corpo con uso della terminologia tecnica.</p> <p>Nozioni di tutela della salute: gli atteggiamenti paramorfici - la colonna vertebrale, anca e arti inferiori .</p>
E	Aspetti teorici	<p>Conoscere sommariamente</p> <p>La nomenclatura delle parti del corpo</p> <p>Sapere come prevenire gli atteggiamenti di postura errata</p> <p>Riconoscere alcuni elementi essenziali del portamento</p> <p>Acquisire piccole nozioni, finalizzate ad un sano stile di vita.</p>	

		Acquisire conoscenze storiche e tecniche degli sport praticati	Le abilità e gli schemi motori di base Aspetti storici di alcuni sport e collegamenti interdisciplinari Sport all'aria aperta
--	--	--	--

N.B. Al fine di garantire agli alunni un programma il più individualizzato possibile, il docente, pur avendo individuato gli obiettivi minimi relativi ad ogni classe, si riserva di gestire con flessibilità quanto indicato.

Si riserva quindi di:

- selezionare e sviluppare tra gli obiettivi minimi indicati, i contenuti che meglio rispondono alle esigenze dei singoli alunni;
- adeguare in itinere gli obiettivi previsti, al variare della situazione dei singoli alunni.