



**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 seconda*

**Competenza chiave europea:** *consapevolezza ed espressione culturale - espressione corporea.*

- Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio di Lisbona 2006
- Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012

Ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.

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 la salute personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica motoria.

**Traguardi per lo sviluppo  
delle competenze  
disciplinari**

Padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali

Padroneggia molteplici linguaggi specifici

Nel gioco e nello sport padroneggia tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni tattiche, dimostrando fair play

Applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica motoria

<i>Nuclei fondanti</i>		<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>	<i>Contenuti</i>
<b>A</b>	<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati 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>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>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>
<b>B</b>	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<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 il linguaggio motorio e sportivo.</p>	<p>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</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>
<b>C</b>	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Conoscere i gesti fondamentali di giochi e sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere il concetto di strategia e di tattica.</p> <p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.</p> <p>Conoscere le regole di giochi e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p>	<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni.</p> <p>Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate</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>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>D</b>	<b>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</b>	<p>Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione, dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, droghe, alcool, doping..)</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p> <p>Conoscere l'importanza dell'alimentazione nelle varie</p>	<p>Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <p>Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</p> <p>Praticare attività di movimento per</p>	<p>Nozioni di ginnastica ritmica e artistica.</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</p>

		performance sportive.	migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici	argomenti riguardanti ai processi che avvengono nel corpo mentre la persona agisce, cercando di fare dei collegamenti.
<b>E</b>	<b>Aspetti teorici</b>	<p>Conoscere gli apparati locomotore e apparato muscolare</p> <p>Conoscere le regole, il campo e la tecnica di sport di squadra conosciuti e praticati</p> <p>Conoscere le regole, il campo e la tecnica di sport individuali conosciuti e praticati</p> <p>Gestire le reazioni fisiche allo sport riuscendo a spiegarne la differenza tra stato di riposo e stato di fatica</p>	<p>Saper identificare e nominare le parti ossee e muscolari più evidenti</p> <p>Saper spiegare le attività di squadra conosciute e approfondire con primi cenni storici.</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>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 seconde (obiettivi minimi)*

	<b>Nuclei fondanti</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>
<b>A</b>	<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p>Saper controllare sufficientemente il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>Saper utilizzare uno spazio delimitato.</p> <p>Saper sufficientemente coordinare la gestualità sia globale che segmentaria.</p> <p>Saper mantenere un ritmo di corsa lento ma continuo su medie distanze (500 metri).</p> <p>Saper sostenere un allenamento di tipo intervallato inerente la resistenza e/o velocità.</p> <p>Essere in grado di dimostrare semplici escursioni articolari.</p> <p>Saper sostenere un allenamento di tonificazione muscolare a bassa-media intensità.</p>	<p>Equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Percezione spazio-temporale</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> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</p>
<b>B</b>	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p>Conoscere il linguaggio motorio e sportivo.</p>	<p>Conoscenza delle regole essenziali dei giochi sportivi praticati.</p> <p>Apprendimento consolidamento dei fondamentali tecnici.</p> <p>Apprendimento di semplici accorgimenti tattici.</p> <p>Pratica dei giochi e delle attività.</p>
<b>C</b>	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Saper eseguire in maniera sufficientemente corretta almeno tre fondamentali tecnici e gli essenziali accorgimenti tattici degli sport di squadra elencati.</p> <p>Conoscere i fondamentali di base degli sport trattati.</p> <p>Saper eseguire le più semplici tecniche dei due sport individuali.</p>	<p>Accettazione e rispetto delle norme comportamentali generali.</p> <p>Positiva partecipazione nel gruppo classe.</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> <p>Cenni anatomia dei principali muscoli, ossa e articolazioni.</p>
<b>D</b>	<b>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</b>	<p>Saper mantenere un adeguato comportamento nell'ambito dello svolgimento delle attività sportive scolastiche.</p> <p>Saper rispettare le regole di gioco.</p> <p>Saper collaborare con l'insegnante e la classe.</p> <p>Sapersi sufficientemente autocontrollare anche in accesi momenti agonistici.</p>	<p>Rispetto dell'ambiente.</p> <p>Autocontrollo e autostima nell'attività sportiva di gruppo</p> <p>Cenni anatomia dei principali muscoli, ossa e articolazioni.</p>
<b>E</b>	<b>Aspetti teorici</b>	<p>Conoscere sommariamente ossa, muscoli, articolazioni.</p> <p>Sapere come comportarsi nel primo soccorso dei</p>	<p>Nozioni di tutela della salute: informazioni su una corretta alimentazione.</p>

	<p>principali traumi sportivi.          Acquisire piccole nozioni, finalizzate ad un sano stile di vita.          Acquisire conoscenze storiche sportive su attività conosciute e non.</p>	<p>Aspetti storici di alcuni sport e collegamenti interdisciplinari.          Cenni su sport all'aria aperta.          Pronto intervento.</p>
--	--	---

**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.