



**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 terza*

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**

Utilizza azioni motorie in situazioni combinate.

Utilizza i linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale.

Nel gioco e nello sport utilizza tecniche, rispettando le regole, collabora mettendo in atto comportamenti corretti.

Applica comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale e il benessere.

<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 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> <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 tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie 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>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 argomenti riguardanti ai processi che avvengono nel corpo mentre la persona agisce, cercando di fare dei collegamenti.</p>
C	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco 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 del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p>	<p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</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>Alcuni momenti di lezione saranno dedicati a degli argomenti riguardanti ai processi che avvengono nel corpo mentre la persona agisce, cercando di fare dei collegamenti.</p>
D	Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere informazioni sulle sostanze che</p>	<p>1. Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche ed elementi di primo soccorso.</p> <p>Nella salvaguardia della propria</p>	<p>Pallacanestro, pallamano e mini-volley: alcuni fondamentali individuali e di squadra, schemi di gioco e semplici regole che diano la possibilità ai</p>

		<p>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 performance sportive.</p>	<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 2. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui salute. 3. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 	<p>ragazzi di praticarli.</p> <p>Sport individuali come il ping pong etc.</p> <p>Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza delle attività praticate in palestra e la loro storia nonché quanto di inerente agli 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>
E	Aspetti teorici	<p>Conoscere l'apparato respiratorio e apparato cardio circolatorio.</p> <p>Conoscere il concetto di fair play e saperlo applicare.</p> <p>Conoscere la trasversalità con la materia e applicarla.</p> <p>Conoscere gli sport all'aria aperta e le regole che li contraddistinguono.</p> <p>Gestire le reazioni fisiche allo sport riuscendo a spiegarne la differenza tra stato di riposo e stato di fatica.</p> <p>Pronto intervento.</p> <p>Le droghe.</p>	<p>Saper esprimersi sugli apparati in forma generica.</p> <p>Saper spiegare le attività di squadra conosciute e approfondire con cenni storici raccordandosi ad altre discipline.</p>	

Saperi irrinunciabili al termine della classe terza (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 utilizzare uno spazio delimitato.</p> <p>Saper sufficientemente coordinare la gestualità sia globale che segmentaria.</p> <p>Saper mantenere un ritmo di corsa blando su distanze medie (600 metri)</p> <p>Saper eseguire un breve allenamento di potenziamento muscolare.</p> <p>Essere in grado di dimostrare accettabili escursioni articolari</p> <p>Saper sostenere un allenamento di potenziamento organico 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>Resistenza generale e specifica (capacità aerobica e anaerobica).</p> <p>Velocità (potenza anaerobica).</p> <p>Mobilità articolare e stretching.</p>
B	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Conoscere il linguaggio motorio e sportivo</p>	<p>Tonificazione muscolare generale a carico naturale.</p>
C	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Saper eseguire in maniera sufficientemente corretta almeno tre fondamentali tecnici e gli essenziali accorgimenti tattici degli sport di squadra elencati.</p> <p>Saper arbitrare almeno uno sport di squadra</p> <p>Saper collaborare allo svolgimento di una gara di classe in modo proficuo.</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>Conoscenza delle regole di gioco di almeno due degli sport proposti.</p> <p>Consolidamento dei fondamentali tecnici.</p> <p>Apprendimento di semplici accorgimenti tattici.</p> <p>Pratica dei giochi e delle attività.</p> <p>Autogestione dell'attività sotto la visione ed il controllo del docente</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.</p> <p>Saper collaborare con l'insegnante, la squadra o la classe.</p> <p>Sapersi sufficientemente autocontrollare anche in accesi momenti agonistici.</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.</p>
E	Aspetti teorici	<p>Conoscere il concetto di fair play e saperlo applicare</p> <p>Conoscere gli sport all'aria aperta</p> <p>Gestire le reazioni fisiche allo sport riuscendo a spiegarne la differenza tra stato di riposo e stato di fatica</p> <p>Aspetti storici di alcuni sport e collegamenti interdisciplinari</p>	

		<p>Sport all'aria aperta Basi di pronto intervento</p>	<p>Rispetto e collaborazione nei confronti di compagni ed avversari. Positiva gestione della vittoria ed accettazione della sconfitta. Rispetto dell'ambiente. Autocontrollo e autostima nell'attività sportiva di gruppo.</p> <p>Saper esprimersi sugli apparati in forma generica Saper spiegare le attività di squadra conosciute e approfondire con cenni storici raccordandosi ad altre discipline Tutela della salute: informazioni su dieta, alcolismo, tabagismo, droghe e doping.</p> <p>La grande e la piccola circolazione.</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.

Riferimento alla certificazione delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

<i>Educazione fisica</i>	<i>Certificazione delle competenze</i>
Imparare ad imparare	Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.
Consapevolezza ed espressione culturale	Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.
Competenze sociali e civiche	Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità.
Competenze sociali e civiche	Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

Livelli di competenza

Avanzato: padronanza, complessità, meta cognizione, responsabilità.	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.
Intermedio: generalizzazione, meta cognizione.	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.
Base: transfert in situazioni nuove di procedure apprese.	L'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese.
Iniziale: non c'è la competenza; c'è solo l'uso guidato di conoscenze e abilità.	L'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note.

Snodi di passaggio tra scuola secondaria di primo grado e scuola secondaria di secondo grado

Conoscenze e abilità essenziali da possedere al termine del percorso di apprendimento della scuola secondaria di primo grado

Requisito necessario per un approccio adeguato al percorso di apprendimento della scuola secondaria di secondo grado

Il corpo e la sua relazione con lo spazio-tempo

- ❖ Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport
- ❖ Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali
- ❖ Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva
- ❖ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva

- ❖ Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo, e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, in coppie, in gruppo
- ❖ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport
- ❖ Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione dei regolamenti di gioco

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- ❖ Padroneggiare le capacità di coordinamento adattandole alle situazioni richieste del 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, ingara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere

- ❖ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni
- ❖ 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
- ❖ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza
- ❖ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo
- ❖ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici
- ❖ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite che inducono dipendenza (alcool, doping, droghe)