ISTITUTO COMPRENSIVO "LAZZARO SPALLANZANI"
Viale della Rocca 8 - Scandiano (RE)
Tel: 0522-857593 Sito: www.icspallanzani.edu.it
Email: reic85400a@istruzione.it Pec: reic85400a@pec.istruzione.it
Codice Fiscale: 91161280358 - Codice Univoco: UFZKCE

SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO – EDUCAZIONE FISICA

Nucleo: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di 1^ grado

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di 1^ grado:

- Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- 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).

Obiettivi di apprendimento Classe 1^ secondaria	***Obiettivi di apprendimento Classe 2^ secondaria***	***Obiettivi di apprendimento Classe 3^ secondaria***
Utilizzare le abilità coordinative e condizionali (forza, resistenza e velocità) finalizzati ad alcuni sport e giochi pre sportivi in situazioni spazio-temporali semplici.	Utilizzare le abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport anche in situazioni nuove e con variabili spazio-temporali funzionali alle richieste. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale attraverso una mappa.	Trasferire le abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport in situazioni nuove o inusuali, con variabili spazio-temporali. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).
Contenuti essenziali		
Attività di atletica leggera Giochi pre sportivi e sportivi in situazioni coordinative variabili	- Giochi sportivi e pre sportivi - Acquisizione e consolidamento di capacità motorie e condizionali in attività sportive quali: pallamano, basket, minivolley, orienteering, atletica leggera e sport minori	- Giochi sportivi e pre sportivi. - Trasferibilità di capacità motorie e condizionali in attività sportive quali: volley, orienteering, calcio e calcetto, tennis atletica leggera e sport minori

SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO – EDUCAZIONE FISICA

Nucleo: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di 1^ grado

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di 1^ grado:

- 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.
- Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Obiettivi di apprendimento Classe 1^ secondaria	***Obiettivi di apprendimento Classe 2^ secondaria***	***Obiettivi di apprendimento Classe 3^ secondaria***
Decodificare gestualità semplici di compagni e avversari in situazione di gioco. Decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco Drammatizzare semplici storie o emozioni e stati d'animo Eseguire coreografie seguendo sequenze ritmiche in modo sia guidato che autonomo.	Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco. Decodificare i principali gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. Drammatizzare semplici storie o emozioni e stati d'animo Ideare ed eseguire coreografie seguendo sequenze ritmiche in modo sia guidato che autonomo. Scegliere basi musicali per esprimere emozioni e stati d'animo	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. Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
Contenuti essenziali / Attività		
Semplici attività teatrali, di danza e di mimo in situazioni di ritmo regolare e con diversi segmenti corporei utilizzati	Attuazione di brevi scene teatrali e di brevi coreografie di stili di danza diverse	Invenzione di coreografie di danza da parte degli alunni e rappresentazioni teatrali di emozioni e stati d'animo

SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO – EDUCAZIONE FISICA

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

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di 1^ grado

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio praticando attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di 1^ grado:

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa 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.

Obiettivi di apprendimento Classe 1^ secondaria	***Obiettivi di apprendimento Classe 2^ secondaria***	***Obiettivi di apprendimento Classe 3^ secondaria***
Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipativi in forma propositiva alle scelte della squadra. Rispettare i compagni e l'arbitraggio e riuscire a conoscere e a relazionarsi col nuovo gruppo classe attraverso il gioco sport e l'attività ludico-motoria	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco, anche in forma originale e creativa. Consolidare la capacità tattica, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipativi in forma propositiva rispetto alle scelte della squadra. Accettare ed essere consapevole dei propri limiti e delle proprie capacità	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte della squadra. Saper ideare giochi pre sportivi e varianti sportive e proporli al gruppo classe Aiutare a migliorare sé stesso ed i propri compagni nei propri limiti e sa valorizzare le proprie e altrui capacità
Contenuti essenziali / Attività		
Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi sportivi e pre sportivi affrontati	Saper arbitrare i giochi sportivi affrontati Sapersi autoarbitrare Schede sul fair play Attuare il rispetto dell'avversario durante la fase di competizione delle varie attività e discipline sportive	Saper arbitrare i giochi sportivi affrontati Sapersi autoarbitrare Invenzione di giochi con relative regole Coordinare e saper insegnare ad un gruppo un esercizio o un gioco correggendone gli errori (Mastery learning)

SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO – EDUCAZIONE FISICA

Nucleo: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di 1^ grado

L'alunno riconosce, ricerca e applica a sè 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.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di 1^ grado:

- 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.
- 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 o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

Obiettivi di apprendimento Classe 1^ secondaria	***Obiettivi di apprendimento Classe 2^ secondaria***	***Obiettivi di apprendimento Classe 3^ secondaria***
Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica. Saper utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio.	Conoscere i principali cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed iniziare 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 utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Capire il sano e corretto rapporto fra alimentazione e esercizio fisico per apportare e mantenere sani stili di vita	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. 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. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

Contenuti essenziali / Attività		
Percepire il battito cardiaco e respiratorio durante lo sforzo fisico misurandolo con le diverse tecniche. Conoscenza e utilizzo di piccoli e grandi attrezzi sottolineandone l'uso in sicurezza neòl rispetto di sè e degli altri	Gestire il battito cardiaco e respiratorio durante lo sforzo fisico distribuendo in modo adeguato l'energia psico fisica nella corsa e nelle competizioni sportive. Schede su alimentazione e sport, uso di software (piattaforma Phet) su alimentazione e esercizio fisico. Progetto di educazione stradale "Edustrada"	Schede, interviste e film sul doping Progettazioni delle varie fasi di allenamento (fase di stretching, centrale e finale) a seconda dell'obiettivo proposto

SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO- indice UDA– EDUCAZIONE FISICA

Indice delle UDA- Ee Obiettivi Specifici	Indice delle UDA - Obiettivi Specifici	Indice delle UDA- Obiettivi Specifici
La resistenza: Sviluppo della volontà di resistere nel tempo al sopraggiungere della fatica Imparare a valutare se stessi e i propri limiti Imparare a gestire le risorse fisiche personali Interagire con l'ambiente esterno (campestre) **Le capacità coordinative:** Consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo. Sperimentare una pluralità di esperienze motorie Formazione della propria identità personale e consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti **La pallamano:** Rispettare i compagni e le regole del gioco Accettare il risultato sportivo Collaborare nel gruppo accettando tutti i compagni **L'atletica leggera:** Favorire l'abitudine all'applicazione costante durante il lavoro Incremento della propria autostima attraverso la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti **Fair play:** Comprendere il significato di fair play e applicarlo durante le lezioni di educazione fisica e nella vita quotidiana	**La resistenza** Sviluppo della volontà di resistere nel tempo al sopraggiungere della fatica Imparare a valutare se stessi e i propri limiti Imparare a gestire le risorse fisiche personali Interagire con l'ambiente esterno (campestre) **Il basket** Rispettare i compagni e le regole del gioco Accettare il risultato sportivo Collaborare nel gruppo accettando tutti i compagni **L'orienteering** Stimolare gli alunni all'impegno fisico e mentale per migliorare le proprie prestazioni Imparare a rispettare l'ambiente **Il mini-volley** Rispettare i compagni e le regole del gioco Accettare il risultato sportivo Collaborare nel gruppo accettando tutti i compagni **L'atletica leggera** Favorire l'abitudine all'applicazione costante durante il lavoro Incremento della propria autostima attraverso la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti **Educazione stradale e alimentare:** Conoscere le linee-guida dell'utilizzo della strada a piedi e in bicicletta; conoscere e rispettare sane abitudini alimentari connesse all'attività fisica e sportiva	**La resistenza** Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio Sviluppo della volontà di resistere nel tempo al sopraggiungere della fatica Imparare a valutare se stessi e i propri limiti Imparare a gestire le risorse fisiche personali **Il basket** Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva Saper decodificare i gesti di compagni e avversari Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco Partecipare in forma collaborativa alla scelta delle strategie di gioco Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta **La pallavolo** Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva Partecipare in forma collaborativa alla scelta delle strategie di gioco Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta Conoscere e applicare il regolamento tecnico assumendo anche il ruolo di arbitro **L'orienteering** Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe) Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta

		Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo **Atletica leggera** Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta **Calcio a 5** Saper decodificare i gesti di compagni e avversari Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco Partecipare in forma collaborativa alla scelta delle strategie di gioco Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta **Doping** Comprendere il fenomeno del doping nello sport e i suoi effetti dannosi
Modalità didattiche: Didattica laboratoriale Brainstorming Interdisciplinarietà Problem solving Learning by doing: imparare facendo		