CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA

"EDUCAZIONE FISICA"

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE SECONDA

COMPETENZE EUROPEE DI RIFERIMENTO: competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare, consapevolezza ed espressione culturale, corpo e movimento.				
NUCLEO FONDANTE	CONOSCENZE	O.S.A	ITINERARIO DIDATTICO	TRAGUARDI DI COMPETENZA AL TERMINE DELLA CLASSE SECONDA
SPERIMENTARE LA CORPOREITA' NEI VARI AMBITI DI VITA, SPORTIVA E QUOTIDIANA	Conoscere le attività di consolidamento delle capacità coordinative. Conoscere il livello di sviluppo e le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali: forza, rapidità, resistenza, mobilità. Prendere coscienza del proprio stato di efficienza attraverso test e autovalutazione delle proprie esperienze e performance.	Utilizzare le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione. Utilizzare consapevolmente le abilità secondo i propri livelli di maturazione. Distribuire il lavoro motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici, rispettare le pause di lavoro e l'attività in gruppo.	Attività motoria di base, sviluppo e consolidamento abilità motorie e coordinative a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, singoli, in gruppo, in attività di gioco, in circuito Test motori e misurazione performance atletiche, giochi sportivi	Impiega la motricità di base e controlla la propria postura in ogni ambito con sicurezza e padronanza.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO ESPRESSIONE E COMUNICAZIONE	Conoscere le tecniche di espressione corporea.	Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando i vari codici espressivi, di comunicazione, tecnici e della danza.	Attività motoria di base e sportiva con l'utilizzo di comunicazione, gestualità libera e tecnica tipica della disciplina praticata.	Utilizza e interpreta il linguaggio del corpo e della disciplina negli aspetti espressivi e di comunicazione con sicurezza e padronanza.

	Conoscere la gestualità dell'attività motoria e sportiva.	Rappresentare idee, stati d'animo, storie con gestualità e posture, con musica, singolarmente e in gruppo	Attività di movimento creativo, mimo, jonglage, danza, acrosport.	
L'ATTIVITA' SPORTIVA, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	Conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti degli sport praticati a livello scolastico. Conoscere il valore educativo, etico e sociale dell'attività sportiva Conoscere il valore del confronto e della competizione	Gestire in modo consapevole le abilità specifiche in situazioni tecniche e tattiche di sport individuali e di squadra	Attività sportiva di base negli aspetti didattici, tecnici e tattici, tornei, giochi sportivi studenteschi. Attività di riflessione sul fair play, arbitraggio e organizzazione Visione di film/video come approfondimento delle tematiche sociali dello sport.	Pratica le discipline sportive con sicurezza e padronanza, conosce e utilizza le regole e il fair play in modo autonomo.
SALUTE E BENESSERE: PREVENZIONE E TUTELA	Conoscere gli effetti dell'attività motoria per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Conoscere le norme di prevenzione degli infortuni in palestra e nell'attività motoriosportiva.	Applicare i principi dell'allenamento e dell'attività motoria in funzione del mantenimento della salute. Lavorare e interagire positivamente coi compagni e con l'insegnante nel rispetto di capacità, caratteristiche personali e temperamento Riconoscere il rapporto tra alimentazione,	Sperimentare nelle varie attività la positività del movimento per il benessere, la tutela della salute in ogni ambito di vita. Assumere in ogni momento dell'attività motoria atteggiamenti utili al mantenimento della salute e alla prevenzione per sé e per gli altri. Rispettare regole e regolamenti	Conosce e utilizza le principali norme per la tutela della salute e della sicurezza in modo autonomo e consapevole in ogni ambito.

	Conoscere e rispettare la segnaletica stradale	esercizio fisico e benessere. Utilizzare responsabilmente spazi, attrezzature, veicoli. Assumere una postura corretta in palestra, nel banco, per la strada.	di ogni attività praticata in forma autonoma e consapevole.	