

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI FELTRE**  
**Viale A. Fusinato, 14 - 32032 FELTRE (Belluno)**  
 Scuole dell'Infanzia di Anzù- Mugnai – Pasquer – Tomo – Vellai - Vignui  
 Scuole Primarie di Feltre – Farra – Foen – Mugnai  
 Scuola Secondaria di 1° grado di Feltre

**REDAZIONE DEL CURRICOLO PER L'ANNO SCOLASTICO 2021-2022**  
 PER LE CLASSI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DELLA SCUOLA MEDIA  
 ROCCA

In base alle indicazioni nazionali del 2012

**DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA**

Prima di indicare quali sono i contenuti del curricolo, è opportuno premettere che i tempi dell'apprendimento motorio sono lunghi e legati strettamente allo sviluppo fisico e psicologico del preadolescente e che molte abilità fisiche si sviluppano ciclicamente; ne consegue che i tempi di verifica sono lunghi e che si può parlare di realizzazione di un obiettivo prevalente in stretta connessione con lo sviluppo di altre abilità. Se lo specifico obiettivo è perseguibile in un arco di tempo lungo, è da sottolineare che verrà riproposto ciclicamente nel triennio, ma anche riorganizzato in termini di attività, giochi, ecc. in rapporto alla crescita e alla maturazione bio-psicologica del ragazzo, alla diversità delle situazioni e alle esigenze del periodo Covid-19.

Il curricolo è quindi unico per tutte le classi.

	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>1</b>	<b>PADRONEGGIARE ABILITA' MOTORIE DI BASE IN SITUAZIONI DIVERSE</b>	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri . Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali. Eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando	Riconoscere ed eseguire esercizi per il miglioramento delle proprie capacità condizionali (velocità, resistenza, forza). Conoscere e potenziare le capacità coordinative: coordinazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-	Corsa di tipo aerobico/ anaerobico in tutte le sue forme: campestre, orienteering, atletica su pista. Andature ritmico-coordinative Salti e lanci Elementi di giocoleria Percorsi di abilità

		<p>ampia gamma di codici espressivi. Orientarsi nello spazio e nel tempo Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</p>	<p>manuale e i metodi di miglioramento. Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo, Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali <b>Ricerca l'autonomia e l'autosufficienza operativa, promuovendo in modo graduale la responsabilizzazione.</b></p>	<p>e destrezza Sviluppo della forza con l'uso di piccoli attrezzi.</p>
	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>2</b>	<p><b>PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ di GIOCO e di SPORT, RISPETTANDONE le REGOLE; ASSUMERE RESPONSABILITÀ DELLE PROPRIE AZIONI e PER IL BENE COMUNE (rispettando le indicazioni dei Protocolli Covid-19)</b></p>	<p>Partecipare in forma propositiva alle scelte di gioco e mettere in atto comportamenti collaborativi, secondo le regole del FAIR PLAY. Conoscere ed applicare correttamente il regolamento degli sport, assumendo anche il ruolo di arbitro. <b>Saper gestire in modo consapevole gli eventi competitivi con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</b></p>	<p>Decodificare gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Gestire la propria emotività nelle varie situazioni di gioco sportivo di squadra Conoscere ed applicare elementi tecnici e regolamenti dei giochi di squadra e propedeutici affrontati.</p>	<p>Entrare in possesso dei fondamentali dei giochi di squadra e relativi giochi propedeutici. Conoscere il regolamento tecnico per saper arbitrare in modo corretto a livello di una prima o di una seconda o di una terza.</p>
	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>3</b>	<b>UTILIZZARE GLI</b>	Conoscere ed	Conoscere vari tipi di	Eseguire vari tipi

	<b>ASPETTI COMUNICATIVO-RELAZIONALI DEL MESSAGGIO CORPOREO</b>	applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo in forma individuale a coppie e in gruppo. Saper decodificare i gesti dei compagni, avversari e i gesti arbitrari in situazioni di gioco e di sport. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive	ballo e di progressioni ginniche. Conoscere i vari tipi di ritmo.	di danza, da soli, a coppia e in gruppo. Costruire una progressione ginnica sapendo unire in armonia i vari elementi di passi, balzi e preacrobatica. Esercizi con la musica. Elementi di acrogym.
	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>4</b>	<b>UTILIZZARE NELL'ESPERIENZA LE CONOSCENZE RELATIVE ALLA SALUTE, ALLA SICUREZZA, ALLA PREVENZIONE E AI CORRETTI STILI DI VITA IN LINEA CON I PROTOCOLLI COVID-19 e LE LINEE GUIDA DI EDUCAZIONE CIVICA 2020.</b>	Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando le proprie e altrui sicurezze. Saper applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed	-Utilizzare responsabilmente attrezzi e spazi. - Rispettare le basilari norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva. -Conoscere gli effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie -Modulare e distribuire il carico motorio, secondo i giusti parametri fisiologici, rispettando le pause di recupero -Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute.	- Eseguire il riscaldamento e defaticamento in autonomia e adeguato all'attività proposta. - Utilizzare un abbigliamento sportivo adeguato rispettando le norme igieniche seguendo i protocolli Covid-19. - Elementi base di anatomia e fisiologia inerenti la pratica sportiva. - Avviamento alla pratica sportiva e attività

		esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.		integrative. - Educazione ambientale, conoscenza e tutela del territorio. - Mantenere una adeguata forma fisica seguendo una corretta alimentazione ed un esercizio fisico costante.
		<b>MATERIALI</b>	<b>STRUMENTI</b>	<b>VERIFICA E VALUTAZIONE</b>
	<b>SCELTE METODOLOGICHE</b>	Libri di testo, materiale on line e video	Spazi a disposizione (palestra e area esterna della scuola), piccoli e grandi attrezzi, materiale di fortuna.	Valutazioni orali, scritte e pratiche. Osservazioni sistematiche in itinere. Rispetto delle regole.