

ALLEGATO AL CURRICOLO D'ISTITUTO
Scuola Secondaria I grado
EDUCAZIONE FISICA – Classe PRIMA

PROFILO DELLO STUDENTE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

Al termine della classe prima della scuola secondaria di primo grado, lo studente di educazione fisica:

- **È consapevole delle proprie competenze motorie:** È in grado di riconoscere i propri punti di forza e i propri limiti nelle attività motorie. Ad esempio, sa valutare se è più abile nella corsa o nei giochi di squadra e comprende dove può migliorare.
- **Utilizza le abilità motorie e sportive:** Sa utilizzare le abilità motorie acquisite (come correre, saltare, lanciare, coordinarsi) adattando il movimento alle diverse situazioni di gioco o esercizio. Ad esempio, durante una staffetta, sa adattare la propria velocità e coordinazione alle esigenze del gruppo.
- **Utilizza aspetti comunicativo-relazionali:** Utilizza il linguaggio motorio per comunicare e relazionarsi con i compagni, praticando valori sportivi come il fair play. È capace di integrarsi nel gruppo, assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune, ad esempio collaborando durante i giochi di squadra e rispettando le regole.
- **Promuove lo “star bene” e la prevenzione:** Riconosce e applica comportamenti che favoriscono uno stile di vita sano e la prevenzione, come l'importanza del movimento quotidiano, l'uso corretto degli attrezzi e il rispetto delle regole igieniche.
- **Rispetta i criteri base della sicurezza:** utilizza correttamente gli attrezzi sportivi adottando comportamenti appropriati in situazioni di potenziale pericolo.

TRAGUARDI DI COMPETENZA ATTESI

- Sa valutare le proprie capacità durante una gara di corsa o un gioco di squadra, riconoscendo dove può migliorare.
- Adatta i propri movimenti nelle diverse attività sportive (ad esempio, cambiando strategia tra pallavolo e atletica leggera).
- Collabora con i compagni, rispetta le regole e promuove il fair play durante le attività di gruppo.
- Si assume responsabilità, come il ruolo di capitano o arbitro, e si impegna per il successo della squadra.
- Applica comportamenti corretti per la salute (riscaldamento, igiene, uso corretto degli attrezzi) e la sicurezza propria e altrui.

**NUCLEI TEMATICI e OBIETTIVI di
APPRENDIMENTO**

CONOSCENZE (contenuti disciplinari)

ESPERIENZE (attività concrete)

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - Saper utilizzare le abilità motorie per la realizzazione di semplici gesti tecnici negli sport praticati. - Utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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, a coppie e in piccolo gruppo. - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play - Conoscere ed accettare le regole degli sport praticati - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco in forma originale e creativa. - Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo	Il movimento Resistenza: corsa, salti, andature atletiche, percorsi, staffette. Velocità: esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici e visivi. Scioltezza articolare: esercizi di stretching. Coordinazione: andature ginniche, percorsi, staffette, esercizi a corpo libero. Il linguaggio del corpo: controllare le reazioni emotive; attività cooperative (lavoro di gruppo); organizzazione in situazione di autonomia; incominciare a riconoscere il linguaggio specifico (arbitraggio). Lo sport e i suoi valori giochi vari, giochi di libera ideazione, giochi pre sportivi, giochi sportivi: pallavolo - pallamano - dodgeball. - Fair play - Progetti: Racchette in classe, Tiro con l'arco; Sport con le Associazioni sportive: Disboccia; Scuola Attiva Junior.	Lezione frontale. Problem solving. Esercizi in forma individuale, a coppie, a gruppi, a corpo libero e con attrezzi. Utilizzo di strumenti di misurazione per monitorare le prestazioni e i progressi. Tenere conto: del PEI in presenza di alunni con disabilità; del PDP e delle relative misure dispensative e/o compensative; del grado di conoscenza della lingua italiana in presenza di alunni stranieri.
--	--	---

- Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Salute e benessere, prevenzione e sicurezza - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - 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.	- Conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza, corsa di velocità 60 mt, lancio del vortex, salto in lungo. Muoversi in sicurezza: uso corretto di tutti gli attrezzi. Abbigliamento e regole igieniche. Importanza del movimento per un sano sviluppo della persona.	
TIPOLOGIA DI VERIFICHE Verifiche con misurazioni, tempi o test. Valutazioni sull'apprendimento di giochi semplici o complessi con regole semplificate che tengano conto dei seguenti punti: - miglioramento tecnico; rispetto delle regole dei vari giochi; impegno; collaborazione all'interno del gruppo facendo emergere le proprie capacità.		
Per ciascuna prova saranno valutate le conoscenze e le abilità relative ai contenuti da verificare, mediante l'attribuzione di voti numerici espressi in decimi. Per la valutazione finale si terranno in particolare considerazione i progressi di ciascun ragazzo, tenuto conto del livello di partenza, delle reali capacità personali e dell'impegno dimostrato.		
TRAGUARDI DI APPRENDIMENTO MINIMI AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA		
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	• Utilizza gli schemi motori in modo abbastanza sicuro e con una certa disinvoltura. • Affronta le attività in condizioni fisiche adeguate. • Conosce discretamente le caratteristiche delle attività motorie.	

<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	● Utilizza il linguaggio del corpo per comunicare stati d'animo o semplici messaggi
<i>Il gioco, lo sport, le regole, il fair play</i>	• Conosce le regole principali e le applica • Conosce il fair play e i principi alla sua base • Conosce le regole di convivenza civile.
<i>Sicurezza, salute, benessere e corretti stili di vita</i>	● Sa adottare comportamenti appropriati rispetto a possibili situazioni di pericolo.