

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI BEREGUARDO (PV)
 curriculum scuola secondaria primo grado

EDUCAZIONE FISICA
 CLASSE PRIMA

TRAGUARDI DI COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	METODOLOGIE E ATTIVITÀ
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<p>Le metodologie e le attività sottoelencate sono indicative. Ciascun docente sarà libero di scegliere, adattare, innovare tra quelle che ritiene più appropriate al contesto in cui opera. Si intende che ogni docente è libero di proporre altre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Prende coscienza del proprio corpo. ❖ Controlla il proprio corpo attraverso il miglioramento della coordinazione. ❖ Utilizza efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte. ❖ Percepisce l'ampiezza articolare e la postura corretta di esecuzione degli esercizi. ❖ Controlla l'impegno muscolare in relazione alla durata della prova. ❖ Riconosce ed utilizza i fattori che favoriscono la produzione di forza. ❖ Passa rapidamente da una situazione statica ad una dinamica.
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Utilizza il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. ❖ Gioco-sport con finalità socializzante

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI BEREGUARDO (PV)
curricolo scuola secondaria primo grado

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• 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 pro-positiva alle scelte della squadra.• 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	<ul style="list-style-type: none">❖ Accetta di lavorare con tutti compagni e gestisce la relazione di aiuto.❖ Conosce e rispetta le regole dei giochi praticati in palestra.❖ Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e le caratteristiche personali di ognuno.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">❖ Prende coscienza delle norme igieniche e di sicurezza.❖ Apprende la terminologia specifica della disciplina.