

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><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> </ul>	<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 proporle altre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Prende coscienza del proprio corpo.</li> <li>❖ Controlla il proprio corpo attraverso il miglioramento della coordinazione.</li> <li>❖ Utilizza efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte.</li> <li>❖ Percepisce l'ampiezza articolare e la postura corretta di esecuzione degli esercizi.</li> <li>❖ Controlla l'impegno muscolare in relazione alla durata della prova.</li> <li>❖ Riconosce ed utilizza i fattori che favoriscono la produzione di forza.</li> <li>❖ Passa rapidamente da una situazione statica ad una dinamica.</li> </ul>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Utilizza il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</li> <li>❖ Gioco-sport con finalità socializzante</li> </ul>

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

<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li><li>• Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma pro-positiva alle scelte della squadra.</li><li>• 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Accetta di lavorare con tutti compagni e gestisce la relazione di aiuto.</li><li>❖ Conosce e rispetta le regole dei giochi praticati in palestra.</li><li>❖ Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e le caratteristiche personali di ognuno.</li></ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li><li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li><li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Prende coscienza delle norme igieniche e di sicurezza.</li><li>❖ Apprende la terminologia specifica della disciplina.</li></ul>