

## Curriculum educazione fisica

### Scuola media di Ortisei

#### Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

L'alunna, l'alunno sa

- eseguire con eleganza e variare la successione di movimenti, eseguire danze in modo ritmico e coreografico ed esprimersi mediante il movimento
- utilizzare e migliorare capacità basilari motorico-sportive, svolgere semplici programmi di fitness, praticare il gioco-sport e principali discipline sportive, perseguire obiettivi prestazionali
- conoscere e evidenziare la relazione tra attività corporea e benessere, valutare e rispettare i propri limiti prestazionali e quelli degli altri
- rispettare le regole nello svolgimento del gioco-sport e delle diverse discipline sportive, applicare condotte tattiche e comportarsi in modo leale

| 1° e 2° classe   |  |
|--|--|
| Abilità e capacità   | Conoscenze   |
| <b>Esperienza corporea ed espressione del movimento</b>                    |  |
| Applicare la componente comunicativa ed estetica in sequenze motorie       | Linguaggio corporeo, forme di espressione corporea                             |
| Sentire e rispettare capacità e limiti prestazionali                       | Relazione ed effetti dell'attività corporea sul benessere fisico e psichico    |
| Utilizzare locali e strutture in modo responsabile riguardo alla sicurezza | Regole basilari per la prevenzione di incidenti                                |
| <b>Capacità basilari motorio-sportive</b>                                  |  |
| Variare, combinare ed eseguire in modo coordinato sequenze motorie         | Schemi motori e forme di esercizio per l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo |
| Dosare i carichi fisici e osservare pause di recupero                      | Parametri fisiologici  |
| Valutare le proprie prestazioni sportive e lavorare al loro incremento     | Fattori per il miglioramento della prestazione sportiva                        |
| Praticare discipline sportive scelte                                       | Elementi tecnici e regole basilari di alcune discipline sportive               |

|  |  |
|--|--|
| <b>Giochi di movimento e sportivi</b>  |  |
| Impiegare in modo mirato le proprie capacità motorie in competizioni a squadre                       | Elementi tecnici e tattiche di alcuni giochi sportivi            |
| Esercitare la funzione dell'arbitro in giochi sportivi   | Regole di alcuni giochi sportivi                                 |
| <b>Movimento e sport all'aperto e in acqua</b>   |  |
| Praticare sport e giochi all'aperto  | Attività motorie e sportive                                      |
| Immergersi nell'acqua e nuotare utilizzando più stili  | Tecniche di immersione e di nuoto                                |
| Eseguire attività di gioco e sportive nell'acqua   | Attività di gioco e sportive scelte                              |
| <b>3° classe</b>   |  |
| <b>Abilità e capacità</b>  | <b>Conoscenze</b>  |
| <b>Esperienza corporea ed espressione del movimento</b>  |  |
| Saper gestire in modo adeguato le condizioni fisiche e le situazioni emotive nel gioco e nello sport | Forme e strategie comportamentali                                |
| Sentire gli effetti dell'attività motoria e sportiva sul benessere                                   | Mutamenti fisici e psichici                                      |
| <b>Capacità basilari motorico-sportive</b>   |  |
| Prevedere l'andamento e il risultato di un'attività motoria  | Anticipazione  |
| Praticare discipline sportive scelte   | Elementi tecnici e fondamentali di alcune discipline sportive    |
| Applicare in modo mirato i principi metodici dell'allenamento  | Metodi di allenamento ed elementi di un programma di allenamento |
| <b>Giochi di movimento e sportivi</b>  |  |
| Partecipare attivamente a giochi di squadra e sportivi e rispettare le regole                        | Regole, tecniche e tattiche di giochi sportivi e di squadra      |
| <b>Movimento e sport all'aperto e in acqua</b>   |  |
| Praticare sport e giochi all'aperto  | Attività motorie e sportive                                      |
| Eseguire attività di gioco e sportive nell'acqua, nuotare utilizzando più stili                      | Attività di gioco e sportive, tecniche di nuoto                  |