

CURRICOLO ED. FISICA SCUOLA SECONDARIA

Competenze	Conoscenze	Abilità
Conoscere il proprio corpo e le modificazioni	<ul style="list-style-type: none"> - effetti del movimento e modificazioni fisiologiche del corpo durante l'attività motoria - approfondimento delle conoscenze di alcuni apparati abbinati al movimento - principali informazioni per il miglioramento delle capacità condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> - essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo ed il loro movimento in situazioni semplici e complesse - saper riconoscere e controllare le modifiche cardiorespiratorie durante il movimento - saper controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo - saper utilizzare attività proposte per l'incremento delle capacità condizionali
Schemi motori, coordinazione, equilibrio, orientamento spazio-tempo	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza delle proprie possibilità e i propri limiti in situazione di nuovi apprendimenti - principali informazioni relative alle capacità coordinative nell'apprendimento degli schemi motori 	<ul style="list-style-type: none"> - saper utilizzare gli schemi motori in forma sempre più complesse e saperli trasferire in contesti diversi - essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio - sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento
Gioco-Sport , aspetto relazionale, civico e cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza degli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport - conoscenza delle regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco sport - conoscenza dei principali gesti arbitrali delle discipline sportive praticate. - senso civico, rispetto delle regole e fair play durante il gioco sport 	<ul style="list-style-type: none"> - rispettare ed accettare le regole dei giochi - collaborare per affrontare le esperienze proposte - utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio - relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità per permettere a tutti di acquisire fiducia in se stessi
Sicurezza, prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza delle corrette metodiche per disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza - conoscenza delle corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni - conoscenza degli effetti dell'attività motoria per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie - presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità. 	<ul style="list-style-type: none"> - collaborare attivamente e concretamente con compagni ed insegnante per allestire e riordinare la palestra - utilizzare in modo corretto e sicuro per se e per i compagni spazi e attrezzature - presa di coscienza che l'attività motoria aiuta a mantenere un buono stato di salute - mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.

