

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO ALTO ORVIETANO – FABRO  
PROGRAMMAZIONE ANNUALE ED. FISICA CLASSE I SECONDARIA I GRADO

MACRO INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CURRICOLO VERTICALE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO I QUADRIMESTRE	COMPETENZE I QUADRIMESTRE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO II QUADRIMESTRE	COMPETENZE FINALI
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	1. Saper utilizzare e trasferire le abilità, in relazione allo spazio e al tempo, per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	Valuta elementi dello Spazio. Discrimina elementi del tempo. Percepisce il proprio corpo e le diverse potenzialità di movimento. Utilizza le proprie capacità coordinative adattando gli schemi motori di base a situazioni variate.	LIVELLO ESSENZIALE: L'alunno acquisisce una sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare sufficientemente alle variabili spaziali e temporali LIVELLO MEDIO: L'alunno acquisisce una buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo adeguato alle variabili spaziali e temporali LIVELLO AVANZATO: L'alunno acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo più che buono alle variabili spaziali e temporali.	Valuta elementi dello Spazio. Discrimina elementi del tempo. Percepisce il proprio corpo e le diverse potenzialità di movimento. Utilizza le proprie capacità coordinative adattando gli schemi motori di base a situazioni variate.	LIVELLO ESSENZIALE: L'alunno acquisisce una sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare sufficientemente alle variabili spaziali e temporali  LIVELLO MEDIO: L'alunno acquisisce una buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo adeguato alle variabili spaziali e temporali LIVELLO AVANZATO: L'alunno acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare in modo più che buono alle variabili spaziali e temporali
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	2. Conoscere ed 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.	Conosce in maniera elementare il funzionamento del proprio corpo. Conosce le capacità fisiche sollecitate nella pratica ludico-sportiva	LIVELLO ESSENZIALE: Utilizza sufficientemente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali  LIVELLO MEDIO: Utilizza in modo buono il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali  LIVELLO AVANZATO: Utilizza in modo ottimo il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali	Conosce in maniera elementare il funzionamento del proprio corpo. Conosce le capacità fisiche sollecitate nella pratica ludico-sportiva	LIVELLO ESSENZIALE: Utilizza sufficientemente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali  LIVELLO MEDIO: Utilizza in modo buono il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali  LIVELLO AVANZATO: Utilizza in modo ottimo il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	3. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.  4. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.	Acquisire la padronanza del gesto tecnico sportivo. Padroneggia il proprio corpo nel gioco organizzato e nella pratica sportiva individuale e di squadra. Conosce le principali regole di alcune discipline sportive. Utilizza le tecniche di base di alcune discipline sportive.	LIVELLO ESSENZIALE: Comprende <u>sufficientemente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta sufficientemente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche  LIVELLO MEDIO: Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche  LIVELLO AVANZATO: Comprende <u>pienamente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta costruttivamente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche	Acquisire la padronanza del gesto tecnico sportivo. Padroneggia il proprio corpo nel gioco organizzato e nella pratica sportiva individuale e di squadra. Conosce le principali regole di alcune discipline sportive. Utilizza le tecniche di base di alcune discipline sportive.	LIVELLO ESSENZIALE: Comprende <u>sufficientemente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta sufficientemente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche  LIVELLO MEDIO: Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche  LIVELLO AVANZATO: Comprende <u>pienamente</u> all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico- sportiva; - sperimenta costruttivamente diverse esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive; - sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche

<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<p>5. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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.</p>	<p>Ricerca un equilibrato e armonico sviluppo della propria persona. Conosce i benefici dell'attività fisica sull'organismo (paramorfismi, dimorfismi, dieta e alimentazione) e le norme di prevenzione degli infortuni in ambiente scolastico ed extrascolastico (strada)</p> <p>Applica le nozioni acquisite nella pratica in situazioni di sicurezza, prevenzione ed igiene. Impara a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri. Conosce le modalità di relazione alla vita di gruppo nel rispetto delle proprie ed altrui possibilità.</p> <p>Applica le regole di comportamento in situazione di gioco, nel rispetto dell'altro</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Si muove in modo abbastanza responsabile nell'ambiente di vita e di scuola rispettando sufficientemente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO MEDIO: Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO AVANZATO: -Si muove responsabilmente nell'ambiente di vita e di scuola rispettando pienamente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p>	<p>Ricerca un equilibrato e armonico sviluppo della propria persona. Conosce i benefici dell'attività fisica sull'organismo (paramorfismi, dimorfismi, dieta e alimentazione) e le norme di prevenzione degli infortuni in ambiente scolastico ed extrascolastico (strada)</p> <p>Applica le nozioni acquisite nella pratica in situazioni di sicurezza, prevenzione ed igiene. Impara a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri. Conosce le modalità di relazione alla vita di gruppo nel rispetto delle proprie ed altrui possibilità.</p> <p>Applica le regole di comportamento in situazione di gioco, nel rispetto dell'altro</p>	<p>LIVELLO ESSENZIALE: Si muove in modo abbastanza responsabile nell'ambiente di vita e di scuola rispettando sufficientemente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce sufficiente consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO MEDIO: Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce buona consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p> <p>LIVELLO AVANZATO: -Si muove responsabilmente nell'ambiente di vita e di scuola rispettando pienamente alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare</p> <p>-Acquisisce ottima consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</p>
---	--	---	--	---	--