

CURRICOLO VERTICALE
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

EDUCAZIONE FISICA			
CLASSE PRIMA			
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONTENUTI
Capacità condizionali			
Saper realizzare risposte motorie corrette e precise trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate	Individuare e applicare la capacità richiesta in quella tipologia di attività	Applica in modo autonomo i principi metodologici migliorando e perfezionando costantemente le proprie prestazioni	Vari tipi di corsa. Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e strisciamenti con e senza l'uso di piccoli attrezzi
Capacità coordinative			
Mettere in atto le capacità di coordinazione	Saper coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra di loro	Realizza risposte motorie corrette e precise, trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate	Esercizi di coordinazione statica e dinamica Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica Esercizi di controllo della palla
Conoscenza e applicazione delle regole sportive			
Conosce e rispetta le regole nella pratica ludico sportiva e nello sviluppo di una costruttiva capacità di collaborazione	Gestisce collabora e applica le differenti regole in base alle attività proposte	Interiorizza le regole e collabora fattivamente con i compagni e gli insegnanti	Palla-prigioniera, palla-castellone, palla-base, palla-rilanciata ecc.
CLASSE SECONDA			
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONTENUTI
Capacità condizionali			
Saper realizzare risposte motorie corrette e precise trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate	Individuare e applicare la capacità richiesta in quella tipologia di attività	Applica in modo autonomo i principi metodologici migliorando e perfezionando costantemente le proprie prestazioni	Esercizi di irrobustimento generale con l'utilizzo di: palla medica, spalliere, panche per addominali. Esercizi che sviluppano la prontezza dei riflessi, scatti di velocità, distanze brevi a

			<p>cronometro.</p> <p>Allenamento alla resistenza organica generale attraverso circuiti ripetuti</p>
Capacità coordinative			
<p>Mettere in atto le capacità di coordinazione</p>	<p>Saper coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra di loro</p>	<p>Realizza risposte motorie corrette e precise, trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate</p>	<p>Esercizi di coordinazione statica e dinamica</p> <p>Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica</p> <p>Esercizi di controllo della palla</p>
Conoscenza e applicazione delle regole sportive			
<p>Organizzare e rielaborare in modo personale e approfondito gli elementi tecnici del percorso disciplinare</p>	<p>Saper organizzare un'attività sportiva nell'ambito scolastico</p>	<p>Conosce e rielabora in modo personale il percorso didattico approfondendo autonomamente i contenuti</p>	<p>Inserimento del gioco della pallavolo e della pallacanestro</p>
CLASSE TERZA			
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONTENUTI
Capacità condizionali			
<p>Saper realizzare risposte motorie corrette e precise trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate</p>	<p>Individuare e applicare la capacità richiesta in quella tipologia di attività</p>	<p>Applica in modo autonomo i principi metodologici migliorando e perfezionando costantemente le proprie prestazioni</p>	<p>Esercizi di potenziamento generale con l'utilizzo di: palla medica, spalliere, panche per addominali</p> <p>Esercizi che sviluppano la prontezza dei riflessi, scatti di velocità, distanze brevi: 30 m a cronometro</p> <p>Allenamento alla resistenza organica generale attraverso circuiti ripetuti</p>
Capacità coordinative			
<p>Mettere in atto le capacità di coordinazione</p>	<p>Sapersi coordinare nelle varie situazioni proposte</p>	<p>Realizza risposte motorie corrette e precise, trasferendole correttamente in tutte le situazioni, anche in quelle non strutturate</p>	<p>Esercizi di coordinazione statica e dinamica.</p> <p>Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica</p>

			Esercizi di controllo della palla
Conoscenza e applicazione delle regole sportive			
Organizzare e rielaborare in modo personale e approfondito gli elementi tecnici del percorso disciplinare	Saper organizzare un'attività sportiva nell'ambito scolastico	Conosce e rielabora in modo personale il percorso didattico approfondendo autonomamente i contenuti	Mettere in atto comportamenti operativi, organizzativi e impostare la tattica dei principali giochi sportivi Arbitrare una partita di pallavolo