

Via Manzoni n. 1/A   –   07100    Sassari - Tel. 0792845364 - *e-mail*: [ssic84900t@istruzione.it](mailto:ssic84900t@istruzione.it)

CURRICOLO VERTICALE

**ISTITUTO: I. C. Monte Rosello Alto**

**Dirigente: dott.ssa Rita Paola Spanedda**

**Team di progettazione: Curricolo Verticale**

**Ordine di scuola: SECONDARIA di PRIMO GRADO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 1. L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Individuare gli schemi motori di base adattando il movimento in situazione. | Riconoscere gli schemi motori di base con l’ausilio di strumenti scelti (vari tipi di palla, corda, birilli…). | Scegliere e selezionare gli schemi motori di base adattando il movimento in situazione. Utilizzare strumenti scelti adattandoli all’attività in svolgimento. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 1. L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Eseguire esercitazioni propedeutiche agli sport di squadra trattati. | Eseguire i fondamentali dei giochi sportivi di squadra. | Applicare le regole e i fondamentali acquisiti all’interno di partite ricoprendo ruoli di giocatore attivo o di arbitro. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 1. L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali. | Acquisire una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali. | Consolidare una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 1. L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e nel tempo in situazioni statiche o dinamiche. | Riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e nel tempo in situazioni statiche o dinamiche in relazione a qualcosa o qualcuno. (Es. Organizzare l’attività di gioco rispettando le posizioni dei compagni e i limiti dell’area). | Percepire la collocazione spaziale di qualcosa o qualcuno oppure l’area interessata da un fenomeno (Es. Costruire una mappa che riproduca il perimetro dell’Istituto scolastico e posizionarci gli elementi richiesti). |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria. | Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria in base alle situazioni di gioco proposte. | Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria in base alle situazioni di gioco proponendo anche varianti. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * 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. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Individuare i propri limiti in relazione al tipo di attività richiesta. | Analizzare i propri tempi di lavoro evitando di esaurire le proprie energie. | Pianificare i propri tempi di lavoro evitando di esaurire le proprie energie e saper mantenere un ritmo di corsa blanda su distanze medie. |
|  |  | Scegliere tecniche di educazione respiratoria e rilassamento muscolare. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – 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. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Utilizzare il linguaggio motorio e gestuale in modo semplice. | Utilizzare il linguaggio motorio e gestuale in modo non sempre originale e creativo. | Padroneggiare linguaggi comunicativi ed espressivi trasmettendo anche contenuti emozionali. |
|  |  | Riconoscere il valore del fair-play e lo sa applicare. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere le regole base dei giochi sportivi. | Interpretare e decodificare i gesti e i simboli dei singoli giochi sportivi. | Comunicare attraverso gesti e simboli dei singoli giochi sportivi. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Cogliere i principali gesti arbitrali dei singoli giochi sportivi. | Interpretare e decodificare i gesti arbitrali. | Comunicare attraverso gesti arbitrali e farli rispettare. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere i principali gesti arbitrali dei giochi sportivi proposti. | Interpretare e decodificare i gesti arbitrali degli sport più praticati. | Comunicare attraverso gesti arbitrali e farli rispettare. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * 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. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere le regole del fair play. | Riconoscere le regole del fair play anche in situazioni gioco agonistiche. | Confrontarsi con gli altri nel rispetto delle regole, dei ruoli e dei risultati. |
| **Traguardo Competenze** | 4. Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | * 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. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Identificare con una certa precisione le diverse parti dello schema corporeo. | Identificare con precisionele diverse parti dello schema corporeo e saperle rappresentare graficamente a partire da un modello. | Identificare con precisionele diverse parti dello schema corporeo e saperle rappresentare graficamente. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Cogliere le modalità mediante le quali l’attività fisica contribuisce alla salute e al benessere. | Riconoscere la propria efficienza fisica in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo. | Riconoscere la propria efficienza fisica in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo. |
|  |  | Utilizzare tecniche di riscaldamento e defaticamento . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere il fenomeno del doping in ambito sportivo. | Riconoscere le principali sostanze dopanti, droghe e alcool che inducono dipendenza. | Riconoscere le conseguenze che tali sostanze producono sul corpo umano. |
|  |  | Riconoscere le conseguenze giuridiche dell’uso di sostanze dopanti nel mondo dello sport. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l’altrui sicurezza. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere le norme per la sicurezza degli spazi adibiti ad attività sportive nella propria scuola/palestra. | Riconoscere le norme per la sicurezza degli spazi adibiti ad attività sportive. | Individuare, utilizzare e ricollocare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui salute. |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Individuare l’attrezzatura personale adatta per l’attività pratica in palestra. | Utilizzare correttamente gli attrezzi della palestra e gli spazi. | Cogliere le norme di sicurezza stradale a piedi e in bicicletta. |
| Cogliere le norme fondamentali di igiene legate all’attività̀ pratica sportiva. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ordine di scuola** | **SECONDARIA di PRIMO GRADO** | | |
| **Traguardo Competenze** | 6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. | | |
| **Obiettivi Generali**  **termine classe terza** | – Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma pro-positiva alle scelte della squadra. | | |
| **Obiettivi Specifici**  **in forma Operativa** | **Classe Prima** | **Classe Seconda** | **Classe Terza** |
| Riconoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. | Riconoscere modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l’inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. | Riconoscere il concetto di strategia e tattica e saperli realizzare. |