



## Istituto Comprensivo n. 7 "Enzo Drago"

□ Scuola dell'infanzia □ Scuola primaria □ Scuola secondaria di primo grado

Via Catania, 103 – 98124 Messina –tel./fax 090 2939556 – Codice Fiscale n. 80006740833  
– Codice Meccanografico: MEIC88700Q– sito web: [www.icn7enzodragomessina.gov.it](http://www.icn7enzodragomessina.gov.it) –  
e-mail: [meic88700q@istruzione.it](mailto:meic88700q@istruzione.it) – PEC: [meic88700q@pec.istruzione.it](mailto:meic88700q@pec.istruzione.it)

### UNITA' D'APPRENDIMENTO 1

Ordine di scuola	SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO
Classe/i	PRIME; SECONDE; TERZE
Materia	EDUCAZIONE FISICA

<b>TITOLO</b>	<b>L'A-B-C DELLO "STUDIO in MOVIMENTO"</b> CONOSCI TE STESSO⇒LA TUA CLASSE⇒LA TUA SQUADRA-CLASSE
<b>Raccomandazione del 22 maggio 2018: competenze chiave</b>	<i>Competenze digitali</i> <i>Competenza personale, e sociale</i> <i>Competenze in materia di consapevolezza ed espressioni culturali</i>
<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>  Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.	<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Lo sport individuale</i></li><li>• <i>Lo sport di squadra</i></li><li>• <i>Lo sport a scuola</i></li><li>• <i>La palestra, la pista di atletica, gli attrezzi; le attività in villa</i></li><li>• <i>La terminologia delle scienze motorie;</i></li><li>• <i>Gli schemi motori di base;</i></li><li>• <i>Le tappe dello sviluppo motorio;</i></li><li>• <i>Le capacità coordinative <b>ABILITA'</b>:</i></li></ul> <i>comprendere le differenze tra sport individuale, di squadra di squadra-classe</i> <i>Orientarsi nel nuovo ambiente;</i> <i>Controllare il proprio corpo in situazioni variabili;</i> <i>Riconoscere le diverse parti del corpo e saper registrare i dati;</i>
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI, SOCIALI E CIVICHE</b>	<i>Conoscenza di sé e dell'altro, della classe e della squadra-classe</i> <i>Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile,</i> <i>risolvere problemi, imparare ad imparare</i>
<b>CONTENUTI</b>	<i>Circuiti; ginnastica; giochi ginnici; gioco sport; riflessioni e approfondimenti sui cambiamenti del proprio corpo; conoscere Studio in Movimento; visione di filmati didattici: Il colore della vittoria; Invictus, La banda del paloggio; test motori; test di squadra-classe</i>
<b>FASI DI LAVORO METODOLOGIA</b>	<i>Lezione frontale/interattiva</i> <i>Lezioni pratiche</i> <i>Lavori a coppie</i> <i>Lavori di gruppo</i> <i>Lavori di squadra</i> <i>Lavori di Squadra-Classe</i>
<b>TEMPI PREVISTI</b>	<i>Settembre-Febbraio</i>
<b>VERIFICA E VALUTAZIONE</b>	<i>Osservazione diretta; test motori; verbalizzazione; lavori sul quaderno.</i>
<b>COMPETENZE IN USCITA</b>	<i>Utilizza efficacemente gli schemi motori di base in condizioni di facile esecuzione, modula lo sforzo</i>



## Istituto Comprensivo n. 7 "Enzo Drago"

□ Scuola dell'infanzia □ Scuola primaria □ Scuola secondaria di primo grado

Via Catania, 103 – 98124 Messina –tel./fax 090 2939556 – Codice Fiscale n. 80006740833  
– Codice Meccanografico: MEIC88700Q– sito web: [www.icn7enzodragomessina.gov.it](http://www.icn7enzodragomessina.gov.it) –  
e-mail: [meic88700q@istruzione.it](mailto:meic88700q@istruzione.it) – PEC: [meic88700q@pec.istruzione.it](mailto:meic88700q@pec.istruzione.it)

### UNITA' D'APPRENDIMENTO 2

TITOLO	CONOSCO LE MIE CAPACITA' MOTORIE e QUELLI DEI MIEI COMPAGNI
<b>TRAGUARDI DI COMPETENZE</b> L'ALUNNO E' CONSAPEVOLE DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE SIA NEI PUNTI DI FORZA CHE NEI LIMITI, UTILIZZA LE ABILITA' MOTORIE ADATTANDO IL MOVIMENTO IN SITUAZIONE	<b>CONOSCENZE:</b> <i>LE CAPACITA' CONDIZIONALI: VELOCITA', RESISTENZA, FORZA. LE CAPACITA' COORDINATIVE: GENERALI E SPECIALI. LA MOBILITA' ARTICOLARE</i>  <b>ABILITA':</b> <i>SAPER GESTIRE LE RISORSE FISICHE PERSONALI PER MIGLIORARE LE CAPACITA'CONDIZIONALIA E COORDINATIVE ATTRAVERSO SEMPLICI METODOLOGIE DI ALLENAMENTO</i>  <b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <i>ESEGUIRE CORRETTAMENTE SEMPLICI ESERCIZI RELATIVI ALLE CAPACITA' MOTORIE</i>
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI SOCIALI E CIVICHE</b>	<i>AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE, COLLABORARE E PARTECIPARE, IMPARARE AD IMPARARE, ACQUISIRE ED INTERPRETARE INFORMAZIONI; MATURARE IL CONCETTO DI SQUADRA-CLASSE</i>
<b>CONTENUTI</b>	<i>TEST MOTORI; PERCORSI GINNICI; PROGRESSIONI GINNICHE; ESERCIZI STATICI E DINAMICI; ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE; GIOCHI; SPIEGAZIONI, APPROFONDIMENTI, RIFLESSIONI; IL CORPO UMANO (CENNI ANATOMIA,FISIOLOGIA); SPORT E INCLUSIONE</i>
<b>FASI DI LAVORO METODOLOGIA</b>	<i>LEZIONE FRONTALE/INTERATTIVA LEZIONI PRATICHE LAVORI A COPPIE LAVORI DI GRUPPO LAVORI DI SQUADRA LAVORI DI SQUADRA-CLASSE</i>
<b>TEMPI PREVISTI</b>	<i>DICEMBRE-GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO</i>



## Istituto Comprensivo n. 7 "Enzo Drago"

□ Scuola dell'infanzia □ Scuola primaria □ Scuola secondaria di primo grado

Via Catania, 103 – 98124 Messina –tel./fax 090 2939556 – Codice Fiscale n. 80006740833  
– Codice Meccanografico: MEIC88700Q– sito web: [www.icn7enzodragomessina.gov.it](http://www.icn7enzodragomessina.gov.it) –  
e-mail: [meic88700q@istruzione.it](mailto:meic88700q@istruzione.it) – PEC: [meic88700q@pec.istruzione.it](mailto:meic88700q@pec.istruzione.it)

### UNITA' D'APPRENDIMENTO 3

TITOLO	IL VALORE DELLO SPORT FEDERALE E DELLO SPORT INCLUSIVO
<p><b>TRAGUARDI DI COMPETENZE:</b></p> <p>UTILIZZA GLI ASPETTI COMUNICATIVO-RELAZIONALI DEL LINGUAGGIO MOTORIO PER ENTRARE IN RELAZIONE CON GLI ALTRI,PRATICANDO, INOLTRE, ATTIVAMENTE I VALORI SPORTIVI(FAIR-PLAY) COME MODALITA' DI RELAZIONE QUOTIDIANA E DI RISPETTO DELLE REGOLE</p>	<p><b>CONOSCENZE:</b> CONOSCENZA E PRATICABILITA' DI ALCUNI SPORT: ATLETICA LEGGERA, ORIEENTERING. GIOCHI PRESPORTIVI.</p> <p><b>ABILITA':</b> GESTIRE IN MODO CONSAPEVOLE ABILITA' SPECIFICHE NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA. RELAZIONARSI POSITIVAMENTE CON IL GRUPPO RISPETTANDO LE CARATTERISTICHE PERSONALI.</p> <p><b>OBIETTIVI MINIMI:</b> PARTECIPARE ALLE VARIE FORME DI GIOCO. RISPETTARE I COMPAGNI ,GLI AVVERSARI E LE REGOLE DELLA COMPETIZIONE.</p>
<p><b>COMPETENZE DISCIPLINARI SOCIALI E CIVICHE</b></p>	<p>PROMOZIONE, DIFFUSIONE, APPLICAZIONE DEL CODICE EUROPEO DI ETICA SPORTIVA (FAIR PLAY); DIFFUSIONE, APPLICAZIONE DEL PATTO DI CORRESPONSABILITA'; DIFFUSIONE E APPLICAZIONE DEI DIRITTI E DOVERI DEI CITTADINI. COLLABORARE E PARTECIPARE, ACQUISIRE ED INTERPRETARE INFORMAZIONI, IMPARARE AD IMPARARE, SPIRITO DI INIZIATIVA</p>



## Istituto Comprensivo n. 7 "Enzo Drago"

□ Scuola dell'infanzia □ Scuola primaria □ Scuola secondaria di primo grado

Via Catania, 103 – 98124 Messina –tel./fax 090 2939556 – Codice Fiscale n. 80006740833  
– Codice Meccanografico: MEIC88700Q– sito web: [www.icn7enzodragomessina.gov.it](http://www.icn7enzodragomessina.gov.it) –  
e-mail: [meic88700q@istruzione.it](mailto:meic88700q@istruzione.it) – PEC: [meic88700q@pec.istruzione.it](mailto:meic88700q@pec.istruzione.it)

### UNITA' D'APPRENDIMENTO 4

TITOLO	SICUREZZA E BENESSERE
<b>TRAGUARDI DI COMPETENZE:</b>  RICONOSCE, RICERCA ED APPLICA A SE STESSO COMPORAMENTI DI PROMOZIONE DELLO "STAR BENE"IN ORDINE AD UN SANO STILE DI VITA E ALLA PREVENZIONE RISPETTA I CRITERI DI BASE DI SICUREZA PER SE' E PER GLI ALTRI E' CAPACE DI INTEGRARSI NEL GRUPPO;NELLA CLASSE, NELLA SQUADRA- CLASSE; DI ASSUMERSI RESPONSABILITA' E DI IMPEGNARSI PER IL BENE COMUNE	<b>CONOSCENZE:</b> <i>ELEMENTI DI IGIENE COMPORAMENTI DI SICUREZZA NEI VARI AMBIENTI; L'ALIMENTAZIONE; I SISTEMI DI ALLENAMENTO: LE FASI DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO; CENNI PRIMO SOCCORSO;</i>  <b>ABILITA':</b> <i>ASSUMERE COMPORAMENTI ADEGUATI PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI; RICONOSCERE IL RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE, ESERCIZIO FISICO E SALUTE. ESSERE IN GRADO DI CONOSCERE I CAMBIAMENTI MORFOLOGICI E SEGUIRE UN PIANO DI LAVORO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI. ESSERE CONSAPEVOLI DEGLI EFFETTI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE.</i>  <b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <i>RICONOSCERE I PRINCIPI ESSENZIALI LEGATI ALLA CURA DEL PROPRIO CORPO E AD UN CORRETTO REGIME ALIMENTARE. AGIRE RISPETTANDO I CRITERI BASE DI SICUREZZA PER SE' E PER GLI ALTRI.</i>



**Centro  
Sportivo  
Scolastico  
Drago**

DOCENTI REFERENTE SCIENZE MOTORIE

Pasquale Antonio Cassalia