

EDUCAZIONE FISICA (ESPRESSIONE CORPOREA)

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE MOTORIE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
 Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
 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.
 Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
 Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Scuola Secondaria di Primo Grado

Classe – prima

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI	NUCLEI ESSENZIALI	CONTENUTI
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	Padroneggiare gli schemi motori di base e utilizzare le capacità coordinative. Utilizzare i gesti motori con sicurezza e precisione. Migliorare le capacità condizionali incremento della forza, della velocità e della resistenza).	Utilizzare in maniera precisa più schemi motori combinati tra e adattati alle diverse situazioni spaziali e temporali. Controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità), adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio). Gareggiare rispettando le regole e gli avversari. Interpretare semplici gesti arbitrari.	Esercizi e percorsi con schemi motori di base. Esercizi di combinazione e accoppiamento, orientamento spazio-tempo, coordinazione oculo-motoria, differenziazione, equilibrio, reazione motoria, ritmizzazione, lateralizzazione.
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	Saper comunicare, all'interno del gruppo, utilizzando i gesti del corpo. Saper esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti attraverso i gesti del corpo		Esercizi di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
<i>Il gioco, lo sport le regole e il fair play</i>	Educare al confronto e alla competizione; educare al rispetto delle regole nelle attività motorie e nei giochi di squadra. Educare al controllo delle emozioni nelle situazioni di vittoria e di sconfitta.		Attività di situazione (giochi sportivi, giochi propedeutici e giochi di squadra) che stimolino: - corrette norme di comportamento - socializzazione e collaborazione - educazione alla competizione e alla lealtà.

EDUCAZIONE FISICA (ESPRESSIONE CORPOREA)

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Educare alla pratica dell'esercizio fisico come abitudine di vita per avere benessere psico-fisico.		Attività svolte singolarmente, in piccoli e grandi gruppi anche in ambiente naturale.
--	---	--	---

Classe – seconda

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI	NUCLEI ESSENZIALI	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Consolidare le capacità coordinative. Migliorare la padronanza, la sicurezza e l'economia nell'esecuzione dei gesti motori. Migliorare le capacità condizionali (incremento della forza, della velocità e della resistenza) ed utilizzarle nella maniera adeguata al tipo di sforzo richiesto	Eeguire semplici combinazioni motorie(contemporaneamente o in successione) e semplici esercizi coordinazione generale. Controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità`), adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio. Gareggiare rispettando le regole e gli avversari.	Esercizi di combinazione e accoppiamento, orientamento spazio-tempo, coordinazione oculo-motoria, differenziazione, equilibrio, reazione motoria, ritmizzazione, lateralizzazione. Esercizi di forza, velocità`, resistenza e mobilità articolare.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Saper comunicare, all'interno del gruppo utilizzando gli specifici gesti del corpo riferiti all'attività svolta Saper esprimere le proprie emozioni i propri sentimenti attraverso i gesti del corpo.		Attività e giochi che educino all'interpretazione dei gesti arbitrari. Arbitraggio di giochi con regole.
Il gioco, lo sport le regole e il fair play	Educare al confronto e alla competizione; educare al rispetto delle regole sia nei giochi motori che negli sport. Educare al controllo delle proprie emozioni nelle situazioni di vittoria e di sconfitta.		Attività di situazione (giochi sportivi, giochi propedeutici e giochi di squadra) che stimolino: - corrette norme di comportamento - socializzazione e collaborazione - educazione alla competizione e alla lealtà`.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Educare alla pratica dell'esercizio fisico come abitudine di vita per avere benessere psico-fisico.		Attività svolte singolarmente, in piccoli e grandi gruppi anche in ambiente naturale.

EDUCAZIONE FISICA (ESPRESSIONE CORPOREA)

Classe – terza

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI	NUCLEI ESSENZIALI	CONTENUTI
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	Saper utilizzare le capacità coordinative per risolvere un problema motorio. Saper utilizzare in maniera adeguata al compito motorio le proprie capacità condizionali. Saper decodificare i gesti arbitrari. Saper partecipare alle attività di gruppo in maniera attiva. Conoscere la funzione del sistema locomotore e principali movimenti che il corpo umano può compiere Conoscere il significato di Fair-Play.	Esercizi con l'utilizzo delle capacità coordinative; invenzione di percorsi e giochi anche con attrezzi originali e non codificati. Gesti tecnici dei vari sport proponibili a livello scolastico. Esercizi di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare. Attività di situazione (giochi sportivi, propedeutici e giochi di squadra) che permettano anche ai ragazzi di svolgere in prima persona il ruolo di arbitro. Lezioni teoriche: il sistema locomotore, gli assi e i piani del corpo, lo schema corporeo, l'ATP, gli schemi motori di base, le capacità motorie, il fair-play, il valore educativo dello sport.
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	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. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
<i>Il gioco, lo sport le regole e il fair play</i>	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 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.		
<i>Salute e</i>	Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a		

EDUCAZIONE FISICA (ESPRESSIONE CORPOREA)

<p>benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. 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. 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. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>		
--	--	--	--

METODOLOGIE	MODALITÀ DI VERIFICA	PROGETTI POF
<p>Attività in palestra e all'aperto (campo sportivo), individuali, in piccoli gruppi e di squadra. Utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi codificati presenti nella palestra scolastica e, quando possibile, utilizzo di attrezzi sicuri non codificati e/o costruiti con materiali di recupero.</p>	<p>Valutazione delle prove e dei test che si svolgono nel corso dell'anno in palestra o negli impianti sportivi all'esterno della scuola.</p>	<p>Progetto Accoglienza Classi Prime con attività in ambiente naturale e gara di corsa di orientamento (classi prime e seconde). Progetto Ski Europe: tre giorni in ambiente montano per apprendere la tecnica dello sci alpino e dello snowboard.</p>