

EDUCAZIONE FISICA
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO
CLASSE PRIMA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	<u>COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</u> <u>COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</u>			
AREA DISCIPLINARE	<u>EDUCAZIONE FISICA</u>			
TSC al termine della scuola secondaria di I grado	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE E ABILITÀ	METODOLOGIE E ATTIVITÀ	MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidare gli schemi motori di base. - Gestire le proprie capacità condizionali. - Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico. - Consolidare la lateralità. - Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno. 	<p>I test motori.</p> <p>Schemi motori di base: dai più semplici ai più complessi (camminare, correre, lanciare, rotolare, afferrare, tirare, ecc.).</p> <p>Imparare a correre per tempo prolungato</p> <p>Schemi motori variati nello spazio e nel tempo prima in forma successiva poi in forma simultanea.</p> <p>Esercizi e posizioni isotoniche di equilibrio.</p> <p>Esercizi di controllo motorio bilaterale sia con arti inferiori che superiori.</p> <p>Attività svolte in spazi e tempi diversi in continuo divenire.</p> <p>Uso delle funicelle (al piede) come esempio di ritmo e sequenze modificabili.</p>	<p>Lezioni pratiche sul potenziamento progressivo delle capacità condizionali e coordinative in palestra, in ambiente naturale ed in previsione di competizioni sportive</p> <p>Lezioni teoriche</p> <p>Scambi di opinione</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Peer to peer</p> <p>Attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre.</p> <p>Attività motorie differenziate per difficoltà e complessità</p>	<p>Giochi finalizzati ed esercitazioni pratiche (osservazioni sistematiche dei comportamenti)</p> <p>Test e verifiche o prove oggettive</p>

		<p>Saper misurare le proprie potenzialità. Saper passare da uno schema motorio all'altro. Saper gestire lo sforzo aerobico Saper mantenere e modificare gli schemi motori in funzione delle variabili spazio/tempo. Saper mantenere posizioni di equilibrio. Potenziare gesti di bilateralità sia con arti inferiori sia superiori. Saper utilizzare le variabili spazio-tempo in funzione di un gesto sportivo. Saper riconoscere e mantenere un ritmo nell'elaborazione motoria.</p>		
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA - Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. - Interpretare dai gesti semplici le intenzioni.</p>	<p>Espressività spontanea. Saper esprimere le emozioni usando linguaggi corporei spontanei. Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni. Conoscere le offerte e opportunità sportive sul territorio. Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti.</p>		

		Conoscere i principali gesti arbitrari delle attività sportive praticate		
Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive. - Partecipare attivamente ai giochi di movimento. - Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. - Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. - Rispettare le regole delle discipline sportive praticate. 	<p>Fondamentali individuali dei giochi proposti Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra. Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette. Gestire le più facili situazioni di gioco. Partecipare attivamente ai giochi proposti. Mettersi a disposizione degli elementi più deboli. Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive del confronto.</p>		
<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. - Conoscere le principali norme d'igiene. - Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita. 	<p>Elementi di igiene del corpo. Abbigliamento adeguato. Utilizzo corretto degli attrezzi rispetto a sé e agli altri. Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle attività proposte. Informazioni su rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.</p>		

responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.		<p>Norme di sicurezza in palestra.</p> <p>Saper collaborare e lavorare in coppia e in gruppo.</p> <p>Saper assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Essere autonomi nell'organizzazione personale.</p>		
--	--	---	--	--

CLASSE SECONDA

<u>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</u>	<u>COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</u>			
<u>AREA DISCIPLINARE</u>	<u>EDUCAZIONE FISICA</u>			
<u>TSC al termine della scuola secondaria di I grado</u>	<u>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</u>		<u>METODOLOGIE E ATTIVITÀ</u>	<u>MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE</u>
<p>L'allievo/a è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <p>- Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>- Saper gestire le capacità condizionali</p> <p>- Applicare schemi motori per risolvere nuovi problemi motori.</p>	<p>I test motori.</p> <p>Combinazione di schemi motori variati nel tempo e nello spazio in forma simultanea.</p> <p>Esercizi per la resistenza aerobica.</p> <p>Esercizi di forza.</p> <p>Esercizi di velocità.</p> <p>Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie</p>	<p>Lezioni pratiche sul potenziamento progressivo delle capacità condizionali e coordinative in palestra, in ambiente naturale ed in previsione di competizioni sportive</p> <p>Lezioni teoriche</p> <p>Scambi di opinione</p> <p>Cooperative learning</p>	<p>Giochi finalizzati ed esercitazioni pratiche (osservazioni sistematiche dei comportamenti)</p> <p>Test e verifiche o prove oggettive</p>

	<p>- Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa.</p>	<p>generali (cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa). Uso delle funicelle. Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti. Migliorare la resistenza, la forza muscolare e la velocità. Saper passare da schemi motori semplici a quelli più complessi in combinazione tra loro. Iniziare a consolidare le abilità motorie. Saper mantenere e variare un ritmo nell'elaborazione motoria.</p>	<p>Peer to peer</p> <p>Attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre.</p> <p>Attività motorie differenziate per difficoltà e complessità</p>	
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <p>- Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica.</p> <p>- Interpretare dai gesti semplici le intenzioni.</p>	<p>Espressività spontanea. Conoscere gesti arbitrari delle discipline. Saper esprimere le emozioni usando linguaggi corporei spontanei. Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni. Conoscere le offerte e opportunità sportive sul territorio. Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti.</p>		

<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.i</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive. - Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori. - Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. - Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. - Rispettare le regole delle discipline sportive praticate... 	<p>Fondamentali individuali dei giochi proposti Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra. Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette.</p> <p>Gestire i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti. Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. Mettersi a disposizione degli elementi più deboli. Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive del confronto.</p>		
<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. - Conoscere le principali norme d'igiene. - Conoscere le principali norme corrette di alimentazione. - Conoscere le più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio. - Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita. 	<p>Utilizzo corretto gli attrezzi rispetto a sé e agli altri. Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle proposte. Alimentazione dello sportivo</p> <p>Mettere in atto i comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra. Conoscere le principali norme di alimentazione.</p>		

CLASSE TERZA

<u>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</u>	<u>COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</u>			
<u>AREA DISCIPLINARE</u>	<u>EDUCAZIONE FISICA</u>			
<u>TSC al termine della scuola secondaria di I grado</u>	<u>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</u>	<u>CONOSCENZE E ABILITÀ</u>	<u>METODOLOGIE E ATTIVITÀ</u>	<u>MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE</u>
<p>L'allievo/a è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità motorie. - Incrementare la resistenza aerobica, la forza muscolare e la velocità - Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa. 	<p>I test motori.</p> <p>Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali (cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa e miglioramento delle capacità condizionali).</p> <p>Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti.</p> <p>Conoscere i metodi di allenamento delle capacità condizionali</p> <p>Saper eseguire un'azione conoscendone le sue parti fondamentali.</p> <p>Saper trasferire le abilità motorie in situazioni diverse e nuove.</p> <p>Variare le abilità in funzione degli spazi e tempi diversi, in situazioni singole o collettive.</p>	<p>Lezioni pratiche sul potenziamento progressivo delle capacità condizionali e coordinative in palestra, in ambiente naturale ed in previsione di competizioni sportive</p> <p>Lezioni teoriche</p> <p>Scambi di opinione</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Peer to peer</p> <p>Attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre.</p> <p>Attività motorie differenziate per difficoltà e complessità</p>	<p>Giochi finalizzati ed esercitazioni pratiche (osservazioni sistematiche dei comportamenti)</p> <p>Test e verifiche o prove oggettive</p>

<p>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. - Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<p>Espressività spontanea. Conoscere gesti arbitrari delle discipline proposte. Usare il linguaggio non verbale. Individuare l'intenzionalità di un gesto sportivo. Saper interpretare il significato dei gesti arbitrari...</p>		
<p>attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.i</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità. - Rispettare le regole delle discipline sportive praticate. 	<p>Fondamentali individuali dei giochi proposti. Schemi di attacco e difesa nei giochi di squadra. Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette.</p> <p>Gestire i movimenti tecnici dei giochi di squadra. Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. Collaborare con tutti i compagni del gruppo (inclusione e disponibilità).</p>		

<p>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.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervenire con le prime norme di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici. 	<p>Come si utilizza lo spazio in funzione delle attività proposta. Gli infortuni muscolari. I traumi dell'apparato scheletrico. Traumi alle articolazioni. Colpi di calore. Il 112. Benefici dell'attività motoria e metodi di allenamento delle qualità fisiche. Cattivi stili di vita: conseguenze. Il doping.</p> <p>Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra. Semplici norme di primo soccorso.</p>		
---	---	---	--	--