

NUOVA COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte

CLASSI PRIME	Traguardi delle competenze	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze	Metodologia
	Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle diverse qualità fisiche 2. Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento 	<p>Le qualità più importanti: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.</p> <p>Le modalità di miglioramento delle capacità fisiche</p>	Acquisire e consolidare gli schemi motori di base , posturali e corporei attraverso una didattica orientativa.
	Avere consapevolezza del linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper utilizzare adeguatamente le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione 2. Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse 	<p>Le capacità coordinative</p> <p>Le componenti spazio temporali nelle azioni del corpo</p>	Esprimersi con il corpo e la corporeità.
	Conoscere le regole e il Fair Play del gioco e dello sport	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modulare il proprio impegno secondo i giusti parametri fisiologici 2. Gestire le abilità specifiche richieste nelle attività proposte 3. Utilizzare adeguatamente le conoscenze tecniche e regolamentari 	<p>Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</p> <p>Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</p>	Imparare le regole degli sport praticati a scuola.
	Essere consapevole della propria salute e benessere, conoscere l'importanza della prevenzione e sicurezza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ai fini della sicurezza, utilizzare responsabilmente spazi, attrezzature e anche veicoli sia individualmente che in gruppo. 	Le norme basilari di prevenzione degli infortuni legate all'attività fisica anche in ambito non sportivo.	Viene spiegato agli alunni come lavorare in sicurezza in palestra.
CLASSI	Traguardi delle competenze	Obiettivi di	Conoscenze	Metodologia

SECONDE		apprendimento		
	Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>1. Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali</p> <p>2. Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</p>	Le qualità più importanti: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare (da consolidare)	Misurare, sviluppare e consolidare nuovi livelli di abilità coordinative attraverso sperimentazioni significative ed esplorazioni guidate.
	Avere consapevolezza del linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	1. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport	Le capacità coordinative (da consolidare)	Esprimersi attraverso l'analisi ritmica, emozionale e introspettiva.
	Conoscere le regole e il Fair Play del gioco e dello sport	<p>1. Conoscere gli elementi tecnici essenziali delle attività e degli sport proposti</p> <p>2. Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi</p> <p>3. Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguati ai modelli proposti</p>	<p>Gli elementi tecnici e regolamentari base di alcuni sport di squadra praticabili nel nostro istituto: pallamano, pallavolo, basket.</p> <p>Le discipline fondamentali dell'atletica: la corsa di velocità e di resistenza, salto in alto, in lungo e lanci.</p>	Applicare le regole degli sport praticati a scuola.
	Essere consapevole della propria salute e benessere, conoscere l'importanza della prevenzione e sicurezza	<p>1. Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro</p> <p>2. Fare proprie le regole del Fair Play</p>	<p>Attività sportiva come valore etico</p> <p>Il valore del confronto e della competizione</p>	L'alunno è stimolato ad organizzare procedure nel campo della prevenzione di problematiche per la propria e altrui sicurezza.
CLASSI TERZE	Traguardi delle competenze	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze	Metodologia

	Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p><i>1. Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali.</i></p> <p><i>2. Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo</i></p>	Le qualità più importanti: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare (da consolidare)	Partendo dal proprio livello motorio saper progettare un miglioramento delle personali capacità condizionali secondo i principi dell'allenamento.
	Avere consapevolezza del linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p><i>1. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</i></p> <p><i>2. Saper prevedere correttamente lo sviluppo di un'azione al fine di ottenere un risultato finale positivo</i></p>	Le capacità coordinative (da consolidare)	Sperimentare tecniche di comunicazione attraverso le emozioni.
	Conoscere le regole e il Fair Play del gioco e dello sport	<p><i>1. Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali delle attività e degli sport proposti.</i></p> <p><i>2. Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi</i></p> <p><i>3. Utilizzare opportunamente le capacità condizionali</i></p>	<p>Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi di squadra.</p> <p>I gesti arbitrari delle discipline praticate.</p> <p>Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza, il salto in alto e in lungo, il lancio del vortex e il lancio del peso, le gare di staffetta</p>	L'allievo viene stimolato a trovare soluzioni strategiche e funzionali alle problematiche tattiche individuali e di squadra.
	Essere consapevole della propria salute e benessere, conoscere l'importanza della prevenzione e sicurezza	<p><i>1. Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro</i></p> <p><i>2. Fare proprie le regole del Fair Play</i></p> <p><i>3. Mettere in atto comportamenti consapevoli funzionali alla sicurezza</i></p>	<p>Attività sportiva come valore etico</p> <p>Il valore del confronto e della competizione</p>	Il gruppo classe viene indirizzato a sviluppare conoscenze sui vari organi e apparati e sugli effetti benefici dell'attività fisica su di essi.

