

**EDUCAZIONE FISICA**  
**SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**  
**CLASSE PRIMA**

<b><u>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</u></b>	<b><u>COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</u></b>			
<b><u>AREA DISCIPLINARE</u></b>	<b><u>EDUCAZIONE FISICA</u></b>			
<b><u>TSC al termine della scuola secondaria di I grado</u></b>	<b><u>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</u></b>	<b><u>CONOSCENZE E ABILITÀ</u></b>	<b><u>METODOLOGIE E ATTIVITÀ</u></b>	<b><u>MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE</u></b>
L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidare gli schemi motori di base.</li> <li>- Gestire le proprie capacità condizionali.</li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico.</li> <li>- Consolidare la lateralità.</li> <li>- Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno.</li> </ul>	<p>I test motori.            Schemi motori di base:dai più semplici ai più complessi            (camminare,correre, lanciare,rotolare,afferrare,tirare, ecc.).            Imparare a correre per tempo prolungato            Schemi motori variati nello spazio e nel tempo prima in forma successiva poi in forma simultanea.            Esercizi e posizioni isotoniche di equilibrio .            Esercizi di controllo motorio bilaterale sia con arti inferiori che superiori .            Attività svolte in spazi e tempi diversi in continuo divenire.            Uso delle funicelle (al piede) come esempio di ritmo e sequenze modificabili.</p> <p>Saper misurare le proprie potenzialità.</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 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><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica.</li> <li>- Interpretare dai gesti semplici le intenzioni.</li> </ul>	<p>Espressività spontanea.</p> <p>Saper esprimere le emozioni usando linguaggi corporei spontanei.</p> <p>Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni.</p> <p>Conoscere le offerte e opportunità sportive sul territorio.</p> <p>Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti.  Conoscere i principali gesti arbitrari delle attività sportive praticate</p>		

<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi di movimento.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</li> <li>- Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</li> <li>- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.</li> </ul>	<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 responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri.</li> <li>- Conoscere le principali norme d'igiene.</li> <li>- Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.</li> </ul>	<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.          Norme di sicurezza in palestra.          Saper collaborare e lavorare in coppia e in gruppo.          Saper assumere comportamenti adeguati per</p>		

		la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Essere autonomi nell'organizzazione personale.		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**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><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper gestire le capacità condizionali</li> <li>- Applicare schemi motori per risolvere nuovi problemi motori.</li> <li>- Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa.</li> </ul>	<p>I test motori. Combinazione di schemi motori variati nel tempo e nello spazio in forma simultanea. Esercizi per la resistenza aerobica. Esercizi di forza.</p> <hr/> <p><b>CONOSCENZE E ABILITÀ</b></p> <p>Esercizi di velocità. 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). Uso delle funicelle.</p> <p>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.</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>Iniziare a consolidare le abilità motorie. Saper mantenere e variare un ritmo nell'elaborazione motoria.</p>		
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica.</li> <li>- Interpretare dai gesti semplici le intenzioni.</li> </ul>	<p>Espressività spontanea.</p> <p>Conoscere gesti arbitrari delle discipline.</p> <p>Saper esprimere le emozioni usando linguaggi corporei spontanei.</p> <p>Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni.</p> <p>Conoscere le offerte e opportunità sportive sul territorio.</p> <p>Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti.</p>		
<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>Fondamentali individuali dei giochi proposti Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra .</p>		

<p>quotidiana e di rispetto delle regole.i</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive.</li> <li>- Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</li> <li>- Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</li> <li>- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate..</li> </ul>	<p>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.</p> <p>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><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri.</li> <li>- Conoscere le principali norme d'igiene.</li> <li>- Conoscere le principali norme corrette di alimentazione.</li> <li>- Conoscere le più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio.</li> </ul>	<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>		

	- Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.			
--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--	--



**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"> <li>- Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità motorie.</li> <li>- Incrementare la resistenza aerobica, la forza muscolare e la velocità</li> <li>- Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio tempo di un'azione motoria complessa.</li> </ul>	<p>I test motori. 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. Conoscere i metodi di allenamento delle capacità condizionali Saper eseguire un'azione conoscendone le sue parti fondamentali. Saper trasferire le abilità motorie in situazioni diverse e nuove. 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</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA'</p>	<p>Espressività spontanea.</p>		

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

	- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.			
<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><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <p>- Intervenire con le prime norme di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria.</p> <p>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</p>	<p>Come si utilizza lo spazio in funzione delle attività proposte.</p> <p>Gli infortuni muscolari.</p> <p>I traumi dell'apparato scheletrico.</p> <p>Traumi alle articolazioni.</p> <p>Colpi di calore.</p> <p>Il 112.</p> <p>Benefici dell'attività motoria e metodi di allenamento delle qualità fisiche.</p> <p>Cattivi stili di vita: conseguenze.</p> <p>Il doping.</p> <p>Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra.</p> <p>Semplici norme di primo soccorso.</p>		