

<b>EDUCAZIONE FISICA</b>	<b>1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO
<b>COMPETENZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acquisizione della coscienza della corporeità.</li> <li>❖ Coordinazione psico-motoria: miglioramento dei prerequisiti funzionali.</li> <li>❖ Acquisizione dei presupposti per affrontare correttamente qualsiasi azione motoria.</li> <li>❖ Acquisizione della padronanza del linguaggio cinetico.</li> </ul>
<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<p>❖ <b>MIGLIORARE E UTILIZZARE EFFICACEMENTE LE PROPRIE CAPACITÀ IN CONDIZIONI FACILI E NORMALI DI ESECUZIONE</b></p> <p><b>Riconoscere e utilizzare le informazioni cinestesiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepisce e riconosce le informazioni che derivano dai muscoli e dalle articolazioni.</li> <li>• Riconosce e percepisce la differenza tra muscolo contratto e rilasciato.</li> <li>• Contrae e rilascia tutto il corpo in forma globale.</li> <li>• Percepisce, riconosce e gestisce il movimento delle articolazioni.</li> </ul> <p><b>Riconoscere e utilizzare le informazioni del canale tattile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e utilizza un contatto adeguato tra il supporto e gli appoggi.</li> </ul> <p><b>Riconoscere e utilizzare correttamente il canale visivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa che cosa è il campo visivo e riconosce l'importanza dell'utilizzo delle informazioni visive per muoversi nello spazio.</li> <li>• Riconosce l'importanza di mantenere lo sguardo fisso sul bersaglio per sviluppare una buona mira.</li> </ul> <p><b>Riconoscere e migliorare la capacità di gestione del canale uditivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepisce e riconosce rumori e suoni provenienti da fonti sonore diverse.</li> </ul> <p><b>Riconoscere le caratteristiche della respirazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce le fasi della respirazione.</li> <li>• Riconosce che il respiro ha un ritmo e che questo varia a seconda delle situazioni.</li> </ul> <p><b>Percepire e saper rilevare la frequenza cardiaca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce che il cuore ha un ritmo e che questo varia a seconda delle situazioni.</li> </ul> <p><b>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione volontaria globale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizza tutti i tipi di spostamento associando correttamente le varie parti del corpo.</li> </ul> <p><b>Conoscere e migliorare la funzione delle coordinazioni segmentarie (oculo-manuale, oculo- podalica, fra gli arti)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizza movimenti che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella degli arti</li> <li>• Realizza movimenti che richiedono la dissociazione tra le varie parti del corpo.</li> </ul> <p><b>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione per rappresentazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizza modelli di azione che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo e li rappresenta.</li> </ul> <p><b>Acquisizione della capacità di relazionare con gli oggetti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza un oggetto in situazione globale, cercando i possibili movimenti sia dell'oggetto, che propri in funzione dell'oggetto.</li> <li>• Riconosce le caratteristiche dell'oggetto e le sfrutta per un utilizzo dello stesso, sia in un lavoro individuale, sia di coppia, che di gruppo.</li> </ul>

**Prendere coscienza e migliorare l'equilibrio posturale e dinamico**

- Riconosce le caratteristiche della funzione di equilibrio.
- Riconosce i riflessi di equilibrio e percepisce l'automaticità della funzione.
- Riconosce e gestisce gli elementi che favoriscono l'equilibrio: i rilasciamenti muscolari e le informazioni sensoriali.

**Prendere coscienza e miglioramento della percezione spazio – temporale**

- Percepisce e riconosce lo spazio che il corpo occupa e gestisce le varie posture in esso.
- Riconosce e utilizza gli orientamenti del proprio corpo: l'emisoma dominante e i concetti di destra, sinistra, avanti, dietro.
- Riconosce gli orientamenti dell'altro e degli oggetti.
- Riconosce e utilizza il concetto di orario e antiorario.
- Sa muoversi nello spazio secondo i concetti di occupazione, delimitazione, raggruppamento, evoluzione.
- Sa spostarsi con gli altri in uno spazio delimitato senza scontrarsi e occupando lo spazio in modo omogeneo, anche superando o evitando oggetti od ostacoli.
- Occupa in modo omogeneo uno spazio in funzione di uno scopo da raggiungere.
- Sa spostarsi in formazioni spaziali organizzate con gli altri.
- Acquisisce le nozioni che permettono la realizzazione di percorsi nello spazio e l'uso di cartine.
- Progetta percorsi riconoscendo che essi hanno una partenza e un arrivo, possono essere aperti, chiusi, rettilinei, curvilinei o misti.
- Sa orientarsi riconoscendo la successione spaziale delle mete da percorrere.
- Sa orientarsi con l'uso di cartine e ne riconosce i simboli.

**Conoscere e utilizzare il concetto di ritmo**

- Sa eseguire movimenti nel rispetto del concetto di contemporaneità con due parti del corpo.
- Sa eseguire azioni contemporanee di una parte del corpo mentre l'altra controlla un oggetto.
- Esegue azioni in contemporanea a quelle di un compagno.
- Esegue movimenti nel rispetto del concetto di successione e di quello di prima e dopo.
- Esegue movimenti nel rispetto del concetto di cadenza come successione di intervalli sempre uguali.
- Sa eseguire movimenti adattandoli ad una base musicale.

**Conoscere e utilizzare il concetto di velocità**

- Riconosce che la velocità è un rapporto spazio-temporale.
- Mantiene costante o modifica la velocità di un movimento.
- Si adatta alla velocità di una persona o di un oggetto.
- Valuta il punto e il momento di caduta di un oggetto osservandone la traiettoria per afferrarlo o evitarlo.

**Presenza di coscienza e utilizzo degli schemi motori di base**

- E' padrone degli schemi motori di base e li utilizza adeguatamente in situazioni variabili.

**❖ USARE CONSAPEVOLMENTE IL LINGUAGGIO DEL CORPO UTILIZZANDO VARI CODICI ESPRESSIVI , COMBINANDO LA COMPONENTE COMUNICATIVA E QUELLA ESTETICA**

- Sa rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie e in gruppo.
- Sa stabilire un contatto corporeo di fiducia e disponibilità con l'altro per realizzare gesti e giochi.

	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Verbalizzazione sul corpo umano e terminologia corretta.</li> <li>◆ Attività varie anche in forma ludica sulla contrazione e il rilassamento del muscolo.</li> <li>◆ Attività che presuppongono la dissociazione tra i vari segmenti corporei.</li> <li>◆ Attività che favoriscono la scoperta dei movimenti possibili per le varie articolazioni.</li> <li>◆ Giochi di presa di coscienza dei canali tattile, visivo, uditivo, cinestesico.</li> <li>◆ Attività di coordinazione oculo-manuale e podalica.</li> <li>◆ Percorsi effettuati con l'uso dei vari canali sensoriali ripetuti togliendo uno o più di essi.</li> <li>◆ Attività di presa di coscienza della respirazione</li> <li>◆ Educazione respiratoria.</li> <li>◆ Ginnastica respiratoria.</li> <li>◆ Metodi di rilevamento del ritmo cardiaco e respiratorio e verbalizzazione sui valori dell'atleta e del sedentario.</li> <li>◆ Lavoro pratico sulla presa di coscienza della forza di gravità e dell'equilibrio.</li> <li>◆ Esercizi e circuiti a corpo libero e con attrezzi per l'affinamento dell'equilibrio.</li> <li>◆ Esercizi di controllo del corpo in volo.</li> <li>◆ Test di equilibrio.</li> <li>◆ Movimenti in situazioni non abituali.</li> <li>◆ Concetto di lateralità ed esercizi di presa di coscienza e affinamento.</li> <li>◆ Attività e giochi di gruppo per l'affinamento dell'orientamento spazio-temporale.</li> <li>◆ Attività e giochi di salto e lancio.</li> <li>◆ Varie modalità di salti e lanci.</li> <li>◆ Metodi di rilevamento del ritmo cardiaco e respiratorio e verbalizzazione sui valori dell'atleta e del sedentario.</li> <li>◆ Attività pratiche di presa di coscienza delle coordinazioni nel passo e nella corsa: differenze e analogie tra i due gesti.</li> <li>◆ Percorsi vari e rappresentazione di essi.</li> <li>◆ Esercizi a corpo libero e con attrezzi di simmetria e di dissociazione.</li> <li>◆ Tests di destrezza e coordinazione oculo-manuale e podalica.</li> <li>◆ Tests di presa di coscienza e miglioramento della prontezza di riflessi.</li> <li>◆ Elementi di preacrobatica e acrobatica.</li> <li>◆ Esercizi di rilassamento muscolare.</li> <li>◆ Defaticamento dinamico e statico.</li> <li>◆ Attività di coppia e di gruppo di adeguamento alle altre persone.</li> <li>◆ Giocoleria.</li> <li>◆ Circuiti con piccoli e grandi attrezzi per il miglioramento della destrezza.</li> <li>◆ Lavoro pratico sulla presa di coscienza della forza di gravità e dell'equilibrio.</li> <li>◆ Esercizi e circuiti a corpo libero e con attrezzi per l'affinamento dell'equilibrio.</li> <li>◆ Esercizi di controllo del corpo in volo.</li> <li>◆ Test di equilibrio.</li> <li>◆ Movimenti in situazioni non abituali.</li> <li>◆ Concetto di lateralità ed esercizi di presa di coscienza e affinamento.</li> <li>◆ Attività e giochi di gruppo per l'affinamento dell' orientamento spazio-temporale.</li> </ul>		

- ◆ Salti abbinati a lanci e ricezioni
- ◆ Attività di gruppo per presa di coscienza concetto di orario e antiorario.
- ◆ Esercizi e giochi in spazi variabili.
- ◆ Giochi di relazione tra lo spazio e il movimento dei compagni.
- ◆ Attività e giochi di orientamento nello spazio interno ed esterno alla scuola.
- ◆ Giochi di movimento
- ◆ Rappresentazione grafica della realtà.
- ◆ Riduzione in scala.
- ◆ Libera ideazione di percorsi e trascrizione degli stessi.
- ◆ Percorsi e attività con tempi predeterminati.
- ◆ Giochi orientistici.
- ◆ Attività di presa di coscienza dei ritmi presenti in natura.
- ◆ Attività di educazione al ritmo a corpo libero, con attrezzi, a coppie, a gruppi.
- ◆ Attività con l'utilizzo di basi musicali.
- ◆ Semplici elementi di danza creativa, folkloristica, moderna.
- ◆ Esercizi di dissociazione con piccoli attrezzi.
- ◆ Esercizi, andature, corsa adattando la velocità di esecuzione a un tempo predeterminato.
- ◆ Lavori di adattamento della velocità di esecuzione a un attrezzo o a un compagno.
- ◆ Attività di espressione corporea.
- ◆ Lavoro sul linguaggio gestuale.
- ◆ Eventuali rappresentazioni a piccoli gruppi.
- ◆ Esercizi e giochi di fiducia nei compagni.
- ◆ Elementi di acrobatica con assistenza reciproca.

<b>EDUCAZIONE FISICA</b>	<b>2. SVILUPPO E TECNICHE DI MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b>		
<b>PERIODO</b>	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO		
<b>COMPETENZE</b>	❖ Potenziamento dei prerequisiti strutturali di base.		
<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	❖ <b>UTILIZZARE CONSAPEVOLMENTE PIANI DI LAVORO RAZIONALI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI, SECONDO I PROPRI LIVELLI DI MATURAZIONE, SVILUPPO E APPRENDIMENTO</b> <b>Presenza di coscienza e miglioramento della propria mobilità articolare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce che la mobilità riguarda la struttura articolare del proprio corpo.</li> <li>• Utilizza posizioni statiche e movimenti per migliorare la propria mobilità articolare.</li> </ul> <b>Presenza di coscienza e miglioramento della propria forza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce che la forza dipende dalla struttura del muscolo.</li> <li>• Utilizza il carico naturale e gli attrezzi adeguati per tonificare la muscolatura.</li> </ul> <b>Presenza di coscienza e miglioramento della propria velocità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa reagire prontamente a stimoli esterni sonori, visivi e tattili.</li> <li>• Passa rapidamente da una situazione statica a una dinamica.</li> </ul> <b>Presenza di coscienza e miglioramento della propria resistenza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepisce e riconosce la fatica nelle differenti situazioni di lavoro.</li> <li>• Controlla e dosa l'impegno muscolare in relazione alla durata del lavoro.</li> </ul>		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tests per favorire la presa di coscienza delle qualità condizionali:</li> <li>◆ resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.</li> <li>◆ Attività con piccoli e grandi attrezzi (spalliera, bacchetta, fune)</li> <li>◆ Educazione posturale.</li> <li>◆ Attività e circuiti di tonificazione generale</li> <li>◆ Attività e giochi di salto e lancio.</li> <li>◆ Varie modalità di salti e lanci.</li> <li>◆ Esercizi con la palla medica, esercizi a coppie di controresistenza.</li> <li>◆ Partenze per la corsa o altra attività da varie posizioni e con stimoli diversi.</li> <li>◆ Partenze dai blocchi.</li> <li>◆ Corse veloci su varie:10,30,60,80m</li> <li>◆ Staffette varie, staffetta 4x100.</li> <li>◆ Attività di miglioramento della resistenza</li> <li>◆ Corsa intervallata, prolungata, variata, con tempi predeterminati.</li> <li>◆ Lavori intervallati, percorsi e circuiti.</li> <li>◆ Corsa campestre, 1000m.</li> </ul>		

<b>EDUCAZIONE FISICA</b>	<b>3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO		
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Corretta educazione sportiva.</li> <li>❖ Acquisizione di corretti rapporti nella vita di relazione: socializzazione</li> </ul>		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>CONOSCERE E UTILIZZARE LE REGOLE DEI GIOCHI E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE SVOLTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</li> <li>• Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di <b>giuria e di arbitraggio</b>.</li> <li>• Sa inventare nuove forme di attività ludico-sportive.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>RELAZIONARSI POSITIVAMENTE CON IL, GRUPPO RISPETTANDO LE DIVERSE CAPACITÀ, LE ESPERIENZE PREGRESSE, LE CARATTERISTICHE PERSONALI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetta il codice deontologico dello sportivo, sa vincere e sa perdere traendo insegnamento da entrambe le situazioni.</li> <li>• Rispetta le regole delle discipline praticate.</li> <li>• Si sa adattare ad eventuali variazioni delle regole di una attività proposta ed è capace di variarle per uno scopo da raggiungere.</li> <li>• Sa con quale scopo è stata fatta una determinata esperienza.</li> <li>• Sa assumere un ruolo e sostenere un compito nelle attività proposte.</li> <li>• Utilizza e rispetta il proprio materiale e quello comune.</li> <li>• Sa assumere atteggiamenti responsabili, si impegna e collabora con gli insegnanti e i compagni.</li> <li>• Si confronta con gli altri in situazioni pubbliche utilizzando le abilità apprese.</li> </ul> </li> </ul>		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lavoro sulla presa di coscienza dell'importanza del rispetto delle regole e delle norme di comportamento nell'attività sportiva.</li> <li>◆ Ruolo dell'arbitro e prove di ruolo.</li> <li>◆ Giochi di movimento autogestiti.</li> <li>◆ Giochi di libera ideazione del singolo e del gruppo.</li> <li>◆ Giochi di socializzazione.</li> <li>◆ Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai Giochi della Gioventù.</li> <li>◆ Attività propedeutiche e attività sportive codificate:</li> <li>◆ Palla rilanciata, vuota campo, gioco della pallavolo.</li> <li>◆ Percorsi vari, gioco dei passaggi, gare di tiro, giochi della pallacanestro e della pallamano.</li> <li>◆ Staffette, prender posto, palla base, teebal, gioco del baseball.</li> <li>◆ Gioco del rugby.</li> <li>◆ Gioco del calcio.</li> <li>◆ Ultimate (gioco del frisbee).</li> <li>◆ Gioco dell' hit ball.</li> <li>◆ Gioco del ping pong.</li> <li>◆ Gioco del go-back.</li> <li>◆ Gioco del Badminton.</li> <li>◆ Attività di atletica leggera.</li> <li>◆ Attività di ginnastica artistica.</li> <li>◆ Attività di orienteering.</li> <li>◆ Organizzazione e partecipazione a tornei.</li> </ul>		

<b>EDUCAZIONE FISICA</b>	<b>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO		
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Interazione con l'ambiente.</li> <li>❖ Educazione al benessere e alla salute.</li> </ul>		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<p><b>Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali alle regole del mantenimento di uno stato di salute ottimale e saper modulare e distribuire i carichi e le pause nel rispetto dei parametri fisiologici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conosce elementi di anatomia e fisiologia applicati alle attività motorie.</li> <li>▪ E' a conoscenza delle regole di igiene sportiva e le mette in pratica.</li> <li>▪ Riconosce la relazione tra esercizio fisico-alimentazione-miglioramento delle qualità psico-motorie-benessere</li> </ul> <p><b>Conoscere le caratteristiche delle attività svolte e sperimentare piani di lavoro consoni ai loro effetti e alle proprie capacità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riconosce e organizza le attività e le varie fasi del lavoro in base alle proprie e altrui esigenze psico-fisiche.</li> <li>▪ Riconosce ed esprime le proprie difficoltà e i miglioramenti.</li> <li>▪ E' cosciente dello stato delle proprie qualità psico-motorie e dei propri bisogni per migliorarle.</li> </ul> <p><b>Utilizzare in modo responsabile attività, spazi aperti e chiusi, attrezzature sia individualmente sia in gruppo anche ai fini della sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sa rispettare l'ambiente e le persone.</li> <li>▪ Sa intervenire in modo corretto per prevenire gli infortuni.</li> <li>▪ Sa mettere in atto le più importanti regole di pronto soccorso in caso di infortunio sia sulla propria persona che sugli altri.</li> </ul>		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Studio di semplici elementi di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.</li> <li>◆ Studio delle principali norme di corretta alimentazione nell'effettuazione di attività motorie.</li> <li>◆ Organizzazione di una seduta di allenamento dato lo scopo di essa.</li> <li>◆ Verbalizzazione su tutte le attività svolte.</li> <li>◆ Esercizi di tecnica dell'assistenza nelle attività ginnastiche.</li> <li>◆ Attività in ambiente naturale.</li> <li>◆ Studio delle principali norme di prevenzione degli infortuni e di pronto soccorso</li> </ul>		