**DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**CLASSE PRIMA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nuclei** | **Traguardi per lo sviluppo delle competenze** | **Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima** | **Obiettivi di minimi** | **Contenuti** |
| **IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATVE** | L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limitiL'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione | Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sportSaper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusualiUtilizzare le variabili spazio/temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico  | L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici | Esercizi ginnici, giochi ed esercitazioni pre-sportive: -Staffette a squadre-Percorsi di destrezza e fantasia motoria-Esercitazioni sulle andature di corsa (skip, corsa calciata, passo-stacco, passo incrociato, galoppo, saltelli)-La corsa a ritmi differenti-Test motori: forza, velocità, resistenza, coordinazione, equilibrio,destrezza, mobilità articolare-Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi e/o carichi per il rafforzamento della muscolatura-Esercitazioni di equilibrio statico e dinamico- Giochi di Squadra- Pallavolo, Pallamano,Pallacanestro, Dodgeball, Il calcio a cinque, il Baseball- fondamentali individuali - fondamentali di squadra- regolamenti L'Atletica leggera- Il salto in lungo, il salto triplo, il salto in alto, la corsa veloce, la corsa di resistenza, il lancio del vortex, la staffetta, la corsa ad ostacoliIl riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuniLe norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestraIl Fair Play |
| **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA** | l'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri | Conoscere ed applicare alcune modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtàRiuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti ed il movimentoSaper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sportIniziare a decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco | L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi |
| **IL GIOCO LE REGOLE** **ED IL FAIR PLAY** | L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regoleÈ capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici essenziali degli sport praticatiConoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del giocoRelazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair playSaper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta | L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco,nello sport e nel rapporto con gli altri |
| **LA SALUTE IL BENESSERE LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA** | L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzioneL'alunno rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri | Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare alcune tecniche di rilassamento muscolare a conclusione del lavoroConoscere e utilizzare le norme generali di prevenzione degli infortuni facendo un uso responsabile degli spazi, delle attrezzature sia individualmente che in gruppoSaper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza | L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere |

**CLASSE SECONDA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nuclei** | **Traguardi per lo sviluppo delle competenze** | **Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima** | **Obiettivi di minimi** | **Contenuti** |
| **IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATVE** | L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limitiL'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione | Saper controllare i segmenti corporei in situazioni sempre più complesseSaper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sportSaper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusualiUtilizzare le variabili spazio/temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico | L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici ed anche in alcune situazioni combinate | Esercizi ginnici, giochi ed esercitazioni pre-sportive: -Staffette a squadre-Percorsi di destrezza e fantasia motoria-Esercitazioni sulle andature di corsa (skip, corsa calciata, passostacco, passo incrociato, galoppo, saltelli)-La corsa a ritmi differenti-Test motori: forza, velocità, resistenza, coordinazione, equilibrio,destrezza, mobilità articolare-Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi e/o carichi per il rafforzamento della muscolatura-Esercitazioni di equilibrio statico e dinamicoGiochi di Squadra- Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro, Dodgeball, Il calcio a cinque, il Baseball- fondamentali individuali - fondamentali di squadra- regolamenti L'Atletica leggera- Il salto in lungo, il salto triplo, il salto in alto, la corsa veloce, la corsa di resistenza, il lancio del vortex, la staffetta, la corsa ad ostacoliIl riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuniLe norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestraIl Fair PlayGli integratori alimentari e le sostanze illecite |
| **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA** | L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri | Conoscere e trasmettere molteplici contenuti emozionali attraverso i gesti ed il movimentoSaper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sportSaper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco | L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi anche in modo personale |
| **IL GIOCO LE REGOLE** **ED IL FAIR PLAY** | L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regoleÈ capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici degli sport praticatiConoscere gli elementi regolamentari indispensabili per la realizzazione del giocoRelazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair playSaper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfittaSaper realizzare alcune strategie di gioco | L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco,nello sport e nel rapporto con gli altri |
| **LA SALUTE IL BENESSERE** **LA PREVENZIONE** **E LA SICUREZZA** | L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzioneL'alunno rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri | Conoscere e utilizzare le norme generali di prevenzione degli infortuni facendo un uso responsabile degli spazi, delle attrezzature sia individualmente che in gruppoSaper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria ed altrui sicurezzaConoscere ed essere consapevoli degli effetti derivati dall'assunzione di integratori e dall'utilizzo di alcune sostanze illecite | L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere |

**CLASSE TERZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nuclei** | **Traguardi per lo sviluppo delle competenze** | **Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima** | **Obiettivi di minimi** | **Contenuti** |
| **IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATVE** | L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limitiL'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione | Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesseSaper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sportSaper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusualiUtilizzare le variabili spazio/temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico | L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici ed anche in alcune situazioni combinate | Esercizi ginnici, giochi ed esercitazioni pre-sportive: -Staffette a squadre-Percorsi di destrezza e fantasia motoria-Esercitazioni sulle andature di corsa (skip, corsa calciata, passostacco, passo incrociato, galoppo, saltelli)-La corsa a ritmi differenti-Test motori: forza, velocità, resistenza, coordinazione, equilibrio,destrezza, mobilità articolare-Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi e/o carichi per il rafforzamento della muscolatura-Esercitazioni di equilibrio statico e dinamicoGiochi di Squadra- Pallavolo, Pallamano,Pallacanestro, Dodgeball, Il calcio a cinque, il Baseball- fondamentali individuali - fondamentali di squadra- regolamenti L'Atletica leggera- Il salto in lungo, il salto triplo, il salto in alto, la corsa veloce, la corsa di resistenza, il lancio del vortex, la staffetta, la corsa ad ostacoliIl riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuniLe norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestraIl Fair PlayGli integratori alimentari e le sostanze illecite |
| **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA** | L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri | Conoscere e trasmettere molteplici contenuti emozionali attraverso i gesti ed il movimentoSaper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sportSaper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco | L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi anche in modo personale |
| **IL GIOCO LE REGOLE** **ED IL FAIR PLAY** | L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regoleL'alunno è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici degli sport praticatiConoscere gli elementi regolamentari indispensabili per la realizzazione del giocoRelazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair playSaper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfittaSaper realizzare varie strategie di giocoRiuscire ad arbitrare le partite degli sport praticati | L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco,nello sport e nel rapporto con gli altri |
| **LA SALUTE IL BENESSERE** **LA PREVENZIONE** **E LA SICUREZZA** | L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzioneL'alunno rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri | Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza facendo uso responsabile di spazi ed attrezzature sia individualmente che in gruppoMettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivoConoscere ed essere consapevoli degli effetti derivati dall'assunzione di integratori e dall'utilizzo di alcune sostanze illecite | L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere |