**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 limiti  L'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 sport  Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali  Utilizzare 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 ostacoli  Il riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuni  Le norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestra  Il 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 realtà  Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti ed il movimento  Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport  Iniziare 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 regole  È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici essenziali degli sport praticati  Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco  Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair play  Saper 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 prevenzione  L'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 lavoro  Conoscere e utilizzare le norme generali di prevenzione degli infortuni facendo un uso responsabile degli spazi, delle attrezzature sia individualmente che in gruppo  Saper 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 limiti  L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione | Saper controllare i segmenti corporei in situazioni sempre più complesse  Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport  Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali  Utilizzare 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 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 ostacoli  Il riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuni  Le norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestra  Il Fair Play  Gli 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 movimento  Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport  Saper 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 regole  È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici degli sport praticati  Conoscere gli elementi regolamentari indispensabili per la realizzazione del gioco  Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair play  Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta  Saper 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 prevenzione  L'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 gruppo  Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria ed altrui sicurezza  Conoscere 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 limiti  L'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 complesse  Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport  Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali  Utilizzare 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 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 ostacoli  Il riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuni  Le norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestra  Il Fair Play  Gli 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 movimento  Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport  Saper 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 regole  L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | Conoscere gli elementi tecnici degli sport praticati  Conoscere gli elementi regolamentari indispensabili per la realizzazione del gioco  Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità attuando anche i valori sportivi del fair play  Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta  Saper realizzare varie strategie di gioco  Riuscire 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 prevenzione  L'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 gruppo  Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo  Conoscere 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 |