

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SECONDO LE INDICAZIONI MINISTERIALI 2012

Classe I

A.S.2018/2019

NUCLEI FONDANTI	TRAGUARDI /SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO/CONOSCENZE	CONTENUTI
Il corpo e sua relazione con lo spazio e il tempo.	L'alunno percepisce il proprio corpo e padroneggia gli schemi motori e posturali adattandosi alle variabili spaziali e temporali.	Consolidare l'utilizzo dei diversi schemi motori.	Ordinativi di base, schieramenti, es. di ginnastica di base a corpo libero dalle varie posizioni (in piedi, decubito, seduti ecc.); es. con piccoli attrezzi, a coppie , a piccoli gruppi. Movimenti abbinati a stimoli acustici e visivi. Giochi di gruppo, circuiti, percorsi.
		Riconoscere e valutare distanze e traiettorie e successioni temporali delle azioni motorie.	
		Sapersi orientare in ambienti conosciuti.	
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressivo	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo	Giochi di mimo, riscaldamento con la musica, Brevi sequenze di movimenti di " body percussion".

Il gioco, lo sport, le regole e il “fair play”	Utilizza le nuove esperienze maturando semplici competenze tecniche di sport individuali e di squadra. Comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.	Giochi di squadra, staffette, assegnazione di compiti durante il gioco. Fondamentali individuali di giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio, badminton). Propedeutici di alcune specialità dell'atletica leggera.
		Mettere in atto comportamenti collaborativi nei giochi di squadra	
		Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati.	
		Rispettare le regole nelle competizioni sportive accettando la sconfitta e la vittoria	

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Agisce rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Riconosce i principi essenziali relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del corpo.	Avere consapevolezza dello sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.	Vari tipi di corsa e saltelli, corsa di durata, corsa con andature impostate, andature varie, eser. a corpo libero ed a carico naturale, eser. a coppie, eser. con piccoli attrezzi, (palloni, bacchette, funicelle ecc.), eser. respiratori, eser. di reazione motoria a vari stimoli. Eser. di flessibilità della colonna vertebrale, dell'articolazione scapolo-omero e coxo-femorale, eser. di postura. Lettura e conversazione sull'importanza dell'attività fisica per il mantenimento della salute e prevenzione delle malattie
		Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.	
		Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.	
		Saper adottare comportamenti appropriati per la propria e altrui sicurezza anche rispetto possibili situazioni di pericolo.	

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SECONDO LE INDICAZIONI MINISTERIALI 2012

Classe II

A.S.2018/2019

<i>Nuclei Fondanti</i>	<i>Traguardi/sviluppo delle competenze</i>	<i>Obiettivi di apprendimento</i>	<i>Contenuti</i>
Il corpo e sua relazione con lo spazio e il tempo.	L'alunno padroneggia gli schemi motori e posturali combinandoli tra loro ed adattandoli alle variabili spaziali e temporali	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.	Eser. per migliorare le capacità condizionali dei diversi settori muscolari. Eser. di ginnastica di base a corpo libero dalle varie posizioni (in piedi, decubito, seduti ecc.); es. con piccoli attrezzi, a coppie, a piccoli gruppi. Movimenti abbinati a stimoli acustici e visivi. Giochi di gruppo, circuiti, percorsi. Corsa di durata, corsa con cambi di ritmo, corse veloci a staffetta.
		Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni conosciute.	
		Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo utilizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.	
		Sapersi orientare in ambienti artificiali attraverso ausili specifici.	

II

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressivo	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Saper decodificare gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.	Giochi di mimo, riscaldamento con la musica, Brevi sequenze di movimenti di "body percussion".
--	--	---	--

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il “fair play”</p>	<p>Utilizza le nuove esperienze maturando semplici competenze tecniche di sport individuali e di squadra. Comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle praticando attivamente i valori sportivi del fair play</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</p>	<p>Giochi di squadra, staffette, assegnazione di compiti durante il gioco. Fondamentali individuali di giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio, badminton). Propedeutici di alcune specialità dell'atletica leggera: salto in lungo, salto in alto, corsa veloce, corsa ostacoli, lancio del vortex.</p>
		<p>Partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>	
		<p>Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati.</p>	
		<p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non con rispetto per l'altro.</p>	

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>Agisce rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Riconosce i principi essenziali relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</p>	<p>Vari tipi di corsa e saltelli, corsa di durata, corsa con andature impostate, andature varie, eser. a corpo libero ed a carico naturale, eser. a coppie, eser. con piccoli attrezzi, (palloni, bacchette, funicelle ecc.), eser. respiratori, eser. di reazione motoria a vari stimoli. Eser. di flessibilità della colonna vertebrale, dell'articolazione scapolo-omerale e coxo-femorale, eser. di postura. Lettura e conversazione sull'importanza dell'attività fisica per il mantenimento della salute e prevenzione delle malattie. Lettura spiegazione dell'apparato locomotore, dell'importanza di una corretta alimentazione.</p>
		<p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p>	
		<p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>	
		<p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori di sostanze illecite o che inducono a dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SECONDO LE INDICAZIONI MINISTERIALI 2012

Classe III

A.S.2018/2019

<i>Nuclei fondanti</i>	<i>Traguardi/Sviluppo delle competenze</i>	<i>Conoscenze/obiettivi di apprendimento</i>	<i>Contenuti</i>
Il corpo e sua relazione con lo spazio e il tempo.	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento alle diverse situazioni.	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	Eser. per migliorare le capacità condizionali e coordinative. Eser. di ginnastica di base a corpo libero dalle varie posizioni (in piedi, decubito, seduti ecc.); es. con piccoli attrezzi, a coppie, a piccoli gruppi. Movimenti abbinati a stimoli acustici e visivi. Giochi di gruppo, circuiti, percorsi. Corsa di durata, corsa con cambi di ritmo, corse veloci a staffetta. Orienteering (corse di orientamento)
		Saper utilizzare le esperienze motorie per risolvere situazioni nuove o inusuali.	
		Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali, funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.	
		Sapersi orientare in ambiente naturali attraverso ausili specifici (mappe e bussole)	

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressivo</p>	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>Saper decodificare gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>I diversi gesti arbitrali delle diverse discipline sportive.</p>
---	---	---	---

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il "fair play"</p>	<p>Pratica attivamente i valori sportivi del fair play come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.</p>	<p>Giochi di squadra, staffette, assegnazione di compiti durante il gioco. Fondamentali individuali di giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio, badminton). Tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera: salto in lungo, salto in alto, corsa veloce, corsa ostacoli, staffetta, getto del peso, orienti ring, (corsa di orientamento).</p>
		<p>Proporre e realizzare strategie nei giochi di squadra.</p>	
		<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	
		<p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p>	

**Salute e benessere,
prevenzione e
sicurezza**

Riconosce , ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “ star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
E’ capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.

Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età.

Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l’altrui sicurezza.

Avere consapevolezza del rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Vari tipi di corsa e saltelli, corsa di durata, corsa con andature impostate, andature varie, eser. a corpo libero ed a carico naturale, eser. a coppie, eser. con piccoli attrezzi, (palloni, bacchette, funicelle ecc.), eser. respiratori, eser. di reazione motoria a vari stimoli. Eser. di flessibilità della colonna vertebrale, dell’articolazione scapolo-omerale e coxo-femorale, eser. di postura. Lettura e conversazione sull’importanza dell’attività fisica per il mantenimento della salute e prevenzione delle malattie. Lettura spiegazione dell’apparato locomotore, dell’importanza di una corretta alimentazione.