

## CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	AMBIENTE DI APPRENDIMENTO
<b>CLASSE 1^ SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>				
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Sa utilizzare efficacemente le capacità motorie coordinative durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, orientamento, ritmo, reazione ecc)..	Utilizzare e trasferire le abilità nei gesti tecnici dei vari sport  Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove  Utilizzare le variabili spazio-temporali nel gesto tecnico in ogni situazione sportiva  Sapersi orientare nello spazio (palestra, campo esterno, ambiente naturale)	Concetti relativi all'organizzazione spazio-temporale: prima, dopo, contemporaneo, distanze, traiettorie, direzioni  Schemi motori di base	Il percorso didattico porrà l'alunno in condizione di essere consapevole degli obiettivi che deve raggiungere, del significato dell'attività che realizza, degli sbagli da correggere, dei risultati via via conseguiti. Chi apprende in tal modo sente, ricerca, analizza, associa, riflette, modifica. Fino al raggiungimento del traguardo che è e può essere soltanto suo, perché egli si è costruito una propria strada per raggiungerlo. Il ruolo dell'insegnante sarà quello di: -stimolare la motivazione degli alunni mediante la proposta di contenuti e attività adeguate ai loro bisogni e alle loro capacità. -stimolare gli alunni ad associare le nuove conoscenze e abilità a quelle già acquisite -prevedere tipi di apprendimento che favoriscano l'azione ideativa e creativa degli allievi -promuovere l'acquisizione di prestazioni il più possibile trasferibili. Il metodo d'insegnamento tenderà a promuovere l'acquisizione di un apprendimento "intelligente" che tenga conto delle sue possibili variabili, della necessità di modificazioni o adattamenti alle situazioni che mutano continuamente in funzione del concetto spaziale, temporale e relazionale.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA O-ESPRESSIVO	Saper utilizzare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea  Saper decodificare gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco  Decodificare i gesti arbitrari durante i giochi	Principi base della comunicazione gestuale-espressiva  Gesti arbitrari dei vari sport	CONTENUTI Attività relative alla valutazione delle distanze, traiettorie, velocità (lanci, corse, salti) Attività relative alla combinazione di più schemi motori di base. Attività relative all'associazione dei dati uditivi ai dati cinestetici Percorsi con piccoli e grandi attrezzi ,percorsi a stazioni .
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Sa riconoscere le principali regole dei giochi pre-sportivi e saper arbitrare  Sa utilizzare gli schemi motori adattandoli ai vari giochi pre-sportivi	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle richieste di gioco, proponendo varianti  Realizzare strategie di gioco collaborando e partecipando in modo propositivo	Conoscere le principali regole e le strategie dei giochi e degli sport praticati  Conoscere il concetto del fair play	

	Assume ed attua i valori sportivi (fair play)	<p>Conoscere e applicare i regolamenti tecnici degli sport nel ruolo di giudice o arbitro</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni di competizione, con autocontrollo e rispetto degli altri</p>		<p>Attività con grandi attrezzi ( salita al quadro svedese, es. alla spalliera, trave bassa e trave alta)</p> <p>Preacrobatica (capovolta avanti, indietro). Giochi pre-sportivi di avviamento al Basket, Pallavolo e Badminton.</p> <p>Avvio all'atletica leggera: la corsa veloce, la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la staffetta, il salto in lungo, il lancio del vortex</p>
SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>Sa utilizzare consapevolmente le indicazioni fornite dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali( forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare)</p> <p>Promuove il proprio benessere mediante un sano stile di vita (pratica di attività motorie anche fuori dalla scuola)</p> <p>rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>Cercare di integrarsi nel gruppo, assumere responsabilità ed impegnarsi per il bene comune</p>	<p>Riconoscere i cambiamenti del proprio corpo ed applicarsi a seguire indicazioni di lavoro per migliorare le prestazioni</p> <p>Sapere distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta; applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni rispetto a situazioni di pericolo</p>	<p>Conoscere le capacità motorie condizionali (velocità, forza, resistenza, mobilità)</p> <p>Conoscere il proprio corpo nelle sue principali funzioni</p> <p>Conoscenza delle norme di prevenzione e sicurezza</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria</p> <p>Conoscere gli effetti nocivi delle sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>	<p>Attività creative a corpo libero su base musicale.</p> <p>Danze popolari</p> <p>Attività riguardanti la fiducia, la collaborazione e l'espressività motoria</p> <p>Strategie di gioco da applicare durante i giochi pre-sportivi</p> <p>Regole dei giochi educativi trattati</p> <p>Regole inerenti il comportamento durante le attività di lavoro</p> <p>Attività che stimolano ad attuare comportamenti collaborativi e il fair play (lavori in coppia e di gruppo eterogenei, rituale del saluto al termine delle varie competizioni)</p> <p>Riflessioni e considerazioni relative alla parte pratica svolta.</p> <p>Riflessione sugli aspetti positivi e negativi dello sport</p> <p>Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta:</p> <p>Resistenza:</p> <p>Corsa per 3-6-9-12 minuti a ritmo blando rilevando il numero dei battiti cardiaci (sotto 140 ),</p> <p>Corsa per 3-6 minuti a ritmo elevato rilevando il numero di metri percorsi ,corsa campestre di 1000 m..</p> <p>Forza: Vari tipi di salti a corpo libero e con la funicella, andature atletiche, addominali, dorsali, giochi di opposizione, spinta, trasporto, a coppie e in piccolo gruppo. Lancio della palla medica, del vortex e del peso.</p> <p>Velocità : corsa veloce su 15-30- 60 metri, corsa ostacoli e staffette.</p> <p>Mobilità articolare: stretching.</p> <p>Tecniche di controllo respiratorio</p> <p>Rilassamento muscolare</p> <p>Gli effetti del movimento sulla persona</p>

**CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA**

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	AMBIENTE DI APPRENDIMENTO
<b>CLASSE 2<sup>A</sup> SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>				
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Sapere utilizzare le abilità motorie acquisite adattandole nelle varie situazioni	<p>Utilizzare e trasferire le abilità nei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali nel gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p> <p>Sapersi orientare nello spazio (palestra, campo esterno, ambiente naturale)</p>	<p>Concetti relativi all'organizzazione spazio-temporale: prima, dopo, contemporaneo, distanze, traiettorie, direzioni</p> <p>Schemi motori di base</p>	<p>Nel corso dell'anno scolastico, in base alle attività che verranno proposte, si adotteranno diverse metodologie di lavoro, scegliendo, di volta in volta, quella che garantisca il miglior successo formativo. Verrà privilegiato il metodo del problem-solving, che promuoverà la ricerca della soluzione più adatta alle varie situazioni motorie, producendo i necessari adattamenti agli schemi motori già padroneggiati dagli alunni. Verrà stimolata negli allievi la presa di coscienza di ciò che sta avvenendo, delle fasi analitiche che compongono il gesto globale, delle difficoltà che si incontrano, delle soluzioni che vengono adottate per raggiungere l'obiettivo. In tal modo gli automatismi che gli studenti acquisiranno diventeranno competenze motorie e saranno quindi adattabili e fruibili in situazioni nuove. Quando necessario verrà stimolata l'integrazione cinestesica e/o il metodo dimostrativo diretto o indiretto. Ci si avvarrà di schede tecniche o di altro materiale didattico e, talvolta, anche di sussidi audiovisivi. Verranno proposti lavori individuali, a coppie, in piccoli o grandi gruppi, per la formazione dei quali si adotteranno criteri diversi, al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione reciproca. Verranno utilizzate le attrezzature sportive e gli spazi presenti sul territorio oltre a piccoli e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVO	Sa entrare in relazione con gli altri utilizzando anche il linguaggio motorio corporeo	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea</p> <p>Saper decodificare gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco</p> <p>Decodificare i gesti arbitrari durante i giochi</p>	<p>Principi base della comunicazione gestuale-espressiva</p> <p>Gesti arbitrari dei vari sport</p>	<p>Quando necessario verrà stimolata l'integrazione cinestesica e/o il metodo dimostrativo diretto o indiretto. Ci si avvarrà di schede tecniche o di altro materiale didattico e, talvolta, anche di sussidi audiovisivi. Verranno proposti lavori individuali, a coppie, in piccoli o grandi gruppi, per la formazione dei quali si adotteranno criteri diversi, al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione reciproca. Verranno utilizzate le attrezzature sportive e gli spazi presenti sul territorio oltre a piccoli e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni</p>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Sa utilizzare le abilità motorie adattandole ai vari sport</p> <p>Assume ed attua i valori sportivi (fair play)</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle richieste di gioco, proponendo varianti</p>	<p>Conoscere le principali regole e le strategie dei giochi e degli sport praticati</p>	<p>Quando necessario verrà stimolata l'integrazione cinestesica e/o il metodo dimostrativo diretto o indiretto. Ci si avvarrà di schede tecniche o di altro materiale didattico e, talvolta, anche di sussidi audiovisivi. Verranno proposti lavori individuali, a coppie, in piccoli o grandi gruppi, per la formazione dei quali si adotteranno criteri diversi, al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione reciproca. Verranno utilizzate le attrezzature sportive e gli spazi presenti sul territorio oltre a piccoli e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni</p>

	<p>Sa rispettare le regole di alcuni giochi di squadra,</p> <p>Arbitra</p> <p>Sa integrarsi nel gruppo in modo responsabile</p>	<p>Realizzare strategie di gioco collaborando e partecipando in modo propositivo</p> <p>Conoscere e applicare i regolamenti tecnici degli sport nel ruolo di giudice o arbitro</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni di competizione, con autocontrollo e rispetto degli altri</p> <p>Acquisisce i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>	<p>Conoscere il concetto del fair play</p>	<p>vi saranno momenti diversificati per gruppi di livello, così da potenziare le abilità degli alunni più capaci e recuperare le capacità di quelli che presentano maggiori difficoltà. Con gli alunni esonerati dalle attività pratiche per motivi di salute, verranno individuate attività atte al coinvolgimento degli stessi, quali compiti di arbitraggio, segnapunti, organizzazione del materiale. Particolare cura verrà prestata ai seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiene personale, utilizzo di abbigliamento adeguato durante le lezioni</li> <li>- Sicurezza durante le esercitazioni pratiche: gli alunni verranno informati riguardo alle corrette modalità di utilizzo delle attrezzature. verranno altresì educati al rispetto degli ambienti e degli attrezzi. Nel corso delle lezioni verrà utilizzato il linguaggio specifico della disciplina, così come il linguaggio non verbale.</li> </ul> <p><b>CONTENUTI</b></p> <p>Attività relative alla valutazione delle distanze, traiettorie, velocità (lanci, corse, salti). attività relative alla combinazione di più schemi motori di base., attività relative all'associazione dei dati uditivi ai dati cinestesici</p> <p>Percorsi con piccoli e grandi attrezzi , percorsi a stazioni .</p> <p>Attività con grandi attrezzi ( salita al quadro svedese, es. alla spalliera, trave bassa e trave alta)</p> <p>Gesti fondamentali dei seguenti sport: Preacrobatica (capovolta avanti, indietro, saltata, sulla spalla).</p> <p>Pallacanestro: il palleggio da fermi e in movimento, i diversi tipi di passaggio da fermi e in movimento, il tiro, l'arresto a un tempo, il terzo tempo</p> <p>Tennis: la battuta, il dritto e il rovescio</p> <p>Pallavolo: la battuta dal basso , il palleggio, il bagher, la schiacciata, il muro</p> <p>Atletica leggera: la corsa veloce, la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la staffetta, il salto in lungo, il salto in alto, il lancio del vortex e il getto del peso.</p> <p>Badminton: la battuta e il palleggio, la schiacciata, il pallonetto</p> <p>Attività creative su base musicale(coreografie di danza moderna, attività con piccoli attrezzi)</p> <p>Danze popolari</p> <p>Attività riguardanti la fiducia, la collaborazione e l'espressività motoria</p> <p>Gesti arbitrati degli sport di squadra praticati ( Pallavolo, Pallacanestro,</p>
<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>È consapevole delle proprie competenze motorie, (autovalutazione).</p> <p>Promuove il proprio benessere mediante un sano stile di vita (pratica di attività motorie anche fuori dalla scuola)</p> <p>Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>Assume responsabilità ed impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Riconoscere i cambiamenti del proprio corpo ed applicarsi a seguire indicazioni di lavoro per migliorare le prestazioni</p> <p>Sapere distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta; applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<p>Conoscere le capacità motorie condizionali (velocità, forza, resistenza, mobilità)</p> <p>Conoscere il proprio corpo nelle sue principali funzioni</p> <p>Conoscenza delle norme di prevenzione e sicurezza</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria</p> <p>Conoscere gli effetti nocivi delle sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>	<p>CONTENUTI</p> <p>Attività relative alla valutazione delle distanze, traiettorie, velocità (lanci, corse, salti). attività relative alla combinazione di più schemi motori di base., attività relative all'associazione dei dati uditivi ai dati cinestesici</p> <p>Percorsi con piccoli e grandi attrezzi , percorsi a stazioni .</p> <p>Attività con grandi attrezzi ( salita al quadro svedese, es. alla spalliera, trave bassa e trave alta)</p> <p>Gesti fondamentali dei seguenti sport: Preacrobatica (capovolta avanti, indietro, saltata, sulla spalla).</p> <p>Pallacanestro: il palleggio da fermi e in movimento, i diversi tipi di passaggio da fermi e in movimento, il tiro, l'arresto a un tempo, il terzo tempo</p> <p>Tennis: la battuta, il dritto e il rovescio</p> <p>Pallavolo: la battuta dal basso , il palleggio, il bagher, la schiacciata, il muro</p> <p>Atletica leggera: la corsa veloce, la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la staffetta, il salto in lungo, il salto in alto, il lancio del vortex e il getto del peso.</p> <p>Badminton: la battuta e il palleggio, la schiacciata, il pallonetto</p> <p>Attività creative su base musicale(coreografie di danza moderna, attività con piccoli attrezzi)</p> <p>Danze popolari</p> <p>Attività riguardanti la fiducia, la collaborazione e l'espressività motoria</p> <p>Gesti arbitrati degli sport di squadra praticati ( Pallavolo, Pallacanestro,</p>

		<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni rispetto a situazioni di pericolo</p>	<p>Badminton, Tennis)  Strategie di gioco da applicare durante la competizione sportiva  Giochi educativi e le partite dei seguenti sport: Pallacanestro, Pallavolo, Badminton, Tennis  Regole delle discipline sportive e dei giochi educativi trattati  Regole inerenti il comportamento durante le attività di lavoro  Attività che stimolano ad attuare comportamenti collaborativi e il fair play (lavori in coppia e di gruppo eterogenei, rituale del saluto al termine delle varie competizioni)  Riflessioni e considerazioni relative alla parte pratica svolta e sugli aspetti positivi e negativi dello sport  Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta:  Resistenza:  Corsa per 3-6-9-12 minuti a ritmo blando rilevando il numero dei battiti cardiaci (sotto 140 ),  Corsa per 3-6 minuti rilevando il numero di metri percorsi , 800 metri rilevando il tempo di percorrenza, corsa campestre di 1000 m./2000m.  Forza: Vari tipi di salti a corpo libero e con la funicella, andature atletiche, addominali, dorsali, giochi di opposizione, spinta, trasporto, a coppie e in piccolo gruppo. Lancio della palla medica, del vortex e del peso.  Velocità : corsa veloce su 15 metri, 20 metri, 80 metri.  Mobilità articolare: stretching.  Tecniche di controllo respiratorio  Rilassamento muscolare  Gli effetti del movimento sulla persona  Gli effetti nocivi delle sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>
--	--	---	---

**CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA**

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	AMBIENTE DI APPRENDIMENTO
-----------------	------------	---------	------------	---------------------------

**CLASSE 3<sup>A</sup> SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>Sapere utilizzare le abilità motorie acquisite adattandole nelle varie situazioni</p>	<p>Utilizzare e trasferire le abilità nei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali nel gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p> <p>Sapersi orientare nello spazio (palestra, campo esterno, ambiente naturale)</p>	<p>Concetti relativi all'organizzazione spazio-temporale: prima, dopo, contemporaneo, distanze, traiettorie, direzioni</p> <p>Schemi motori di base</p>	<p>Nel corso dell'anno scolastico, in base alle attività che verranno proposte, si adotteranno diverse metodologie di lavoro, scegliendo, di volta in volta, quella che garantisca il miglior successo formativo. Verrà privilegiato il metodo del problem-solving, che promuoverà la ricerca della soluzione più adatta alle varie situazioni motorie, producendo i necessari adattamenti agli schemi motori già padroneggiati dagli alunni. Verrà stimolata negli allievi la presa di coscienza di ciò che sta avvenendo, delle fasi analitiche che compongono il gesto globale, delle difficoltà che si incontrano, delle soluzioni che vengono adottate per raggiungere l'obiettivo. In tal modo gli automatismi che gli studenti acquisiranno diventeranno competenze motorie e saranno quindi adattabili e fruibili in situazioni nuove. Quando necessario verrà stimolata l'integrazione cinestesica e/o il metodo dimostrativo diretto o indiretto. Ci si avvarrà di schede tecniche o di altro materiale didattico e, talvolta, anche di sussidi audiovisivi. Verranno proposti lavori individuali, a coppie, in piccoli o grandi gruppi, per la formazione dei quali si adotteranno criteri diversi, al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione reciproca. Verranno utilizzate le attrezzature sportive e gli spazi presenti sul territorio oltre a piccoli e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni vi saranno momenti diversificati per gruppi di livello, così da potenziare le abilità degli alunni più capaci e recuperare le capacità di quelli che presentano maggiori</p>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA O-ESPRESSIVO</p>	<p>Sa entrare in relazione con gli altri utilizzando anche il linguaggio motorio corporeo</p>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea</p> <p>Saper decodificare gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco</p> <p>Decodificare i gesti arbitrari durante i giochi</p>	<p>Principi base della comunicazione gestuale-espressiva</p> <p>Gesti arbitrari dei vari sport</p>	<p>e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni vi saranno momenti diversificati per gruppi di livello, così da potenziare le abilità degli alunni più capaci e recuperare le capacità di quelli che presentano maggiori</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Sa utilizzare le abilità motorie adattandole ai vari sport</p> <p>Assume ed attua i valori sportivi (fair play)</p> <p>Sa rispettare</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle richieste di gioco, proponendo varianti</p> <p>Realizzare strategie di gioco collaborando e partecipando in modo propositivo</p>	<p>Conoscere le principali regole e le strategie dei giochi e degli sport praticati</p> <p>Conoscere il concetto del fair play</p>	<p>e grandi attrezzi. Ogni singola lezione, anche se prevalentemente orientata al perseguimento di un obiettivo di apprendimento, promuoverà lo sviluppo contemporaneo di altri obiettivi formativi, sia disciplinari che trasversali. Al fine di individualizzare l'insegnamento, all'interno delle lezioni vi saranno momenti diversificati per gruppi di livello, così da potenziare le abilità degli alunni più capaci e recuperare le capacità di quelli che presentano maggiori</p>

	<p>le regole di alcuni giochi di squadra,</p> <p>Sa Arbitrare</p> <p>Sa integrarsi nel gruppo in modo responsabile</p>	<p>Conoscere e applicare i regolamenti tecnici degli sport nel ruolo di giudice o arbitro</p> <p>Gestire in modo consapevole le situazioni di competizione, con autocontrollo e rispetto degli altri</p> <p>Acquisisce i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>		<p>difficoltà. Con gli alunni esonerati dalle attività pratiche per motivi di salute, verranno individuate attività atte al coinvolgimento degli stessi, quali compiti di arbitraggio, segnapunti, organizzazione del materiale.</p> <p>Particolare cura verrà prestata ai seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiene personale, utilizzo di abbigliamento adeguato durante le lezioni</li> <li>- Sicurezza durante le esercitazioni pratiche: gli alunni verranno informati riguardo alle corrette modalità di utilizzo delle attrezzature, verranno altresì educati al rispetto degli ambienti e degli attrezzi.</li> </ul>
<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>È consapevole delle proprie competenze motorie, (autovalutazione).</p> <p>Promuove il proprio benessere mediante un sano stile di vita (pratica di attività motorie anche fuori dalla scuola)</p> <p>Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>Assume responsabilità ed impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Riconoscere i cambiamenti del proprio corpo ed applicarsi a seguire indicazioni di lavoro per migliorare le prestazioni</p> <p>Sapere distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta; applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni rispetto a situazioni di pericolo</p>	<p>Conoscere le capacità motorie condizionali (velocità, forza, resistenza, mobilità)</p> <p>Conoscere il proprio corpo nelle sue principali funzioni</p> <p>Conoscenza delle norme di prevenzione e sicurezza</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria</p> <p>Conoscere gli effetti nocivi delle sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>	<p>Nel corso delle lezioni verrà utilizzato il linguaggio specifico della disciplina, così come il linguaggio non verbale.</p> <p><b>CONTENUTI</b></p> <p>Attività relative alla valutazione delle distanze, traiettorie, velocità (lanci, corse, salti)</p> <p>Attività relative alla combinazione di più schemi motori di base</p> <p>Attività relative all'associazione dei dati uditivi ai dati cinestesici</p> <p>Percorsi con piccoli e grandi attrezzi, percorsi a stazioni</p> <p>Attività con grandi attrezzi (salita al quadro svedese, es. alla spalliera, trave bassa e trave alta)</p> <p>Gesti fondamentali dei seguenti sport:</p> <p>Preacrobatica (capovolta avanti, indietro, saltata, sulla spalla)</p> <p>Pallacanestro: il palleggio da fermi e in movimento, i diversi tipi di passaggio da fermi e in movimento, il tiro, l'arresto a un tempo, il terzo tempo</p> <p>Tennis: la battuta, il dritto e il rovescio</p> <p>Pallavolo: la battuta dal basso, il palleggio, il bagher, la schiacciata, il muro</p> <p>Atletica leggera: la corsa veloce, la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la staffetta, il salto in lungo, il salto in alto, il lancio del vortex e il getto del peso.</p> <p>Badminton: la battuta e il palleggio, la schiacciata, il pallonetto</p> <p>Attività creative su base musicale (coreografie di danza moderna, attività con piccoli attrezzi)</p>

				<p>Danze popolari</p> <p>Attività riguardanti la fiducia, la collaborazione e l'espressività motoria</p> <p>Gesti arbitrali degli sport di squadra praticati ( Pallavolo, Pallacanestro, Badminton, Tennis)</p> <p>Strategie di gioco da applicare durante la competizione sportiva</p> <p>Giochi educativi e le partite dei seguenti sport: Pallacanestro, Pallavolo, Badminton, Tennis</p> <p>Regole delle discipline sportive e dei giochi educativi trattati</p> <p>Regole inerenti il comportamento durante le attività di lavoro</p> <p>Attività che stimolano ad attuare comportamenti collaborativi e il fair play (lavori in coppia e di gruppo eterogenei, rituale del saluto al termine delle varie competizioni)</p> <p>Riflessioni e considerazioni relative alla parte pratica svolta.</p> <p>Riflessione sugli aspetti positivi e negativi dello sport</p> <p>Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta:</p> <p>Resistenza:</p> <p>Corsa per 3-6-9-12 minuti a ritmo blando rilevando il numero dei battiti cardiaci (sotto 140 )</p> <p>Corsa per 3-6 minuti rilevando il numero di metri percorsi , 800 metri rilevando il tempo di percorrenza, corsa campestre di 1000 m./2000m</p> <p>Forza: Vari tipi di salti a corpo libero e con la funicella, andature atletiche, addominali, dorsali, giochi di opposizione, spinta, trasporto, a coppie e in piccolo gruppo. Lancio della palla medica, del vortex e del peso</p> <p>Velocità : corsa veloce su 15 metri, 20 metri, 80 metri</p> <p>Mobilità articolare: stretching</p> <p>Tecniche di controllo respiratorio</p> <p>Rilassamento muscolare</p> <p>Gli effetti del movimento sulla persona</p> <p>Gli effetti nocivi delle sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>
--	--	--	--	--