

## **DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA**

L'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari.

### **Finalità**

Il curriculum dell'educazione al movimento prevede esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come aiuto per l'educazione alla prevenzione delle cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive che possano concorrere ad una maturazione globale del preadolescente e ad un suo migliore inserimento sociale.

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- 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.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

## **1. CLASSE PRIMA**

### **NUCLEO TEMATICO: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

#### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sviluppare la percezione e la conoscenza del proprio corpo.</li> <li>2. Migliorare la capacità di resistenza e la mobilità articolare.</li> <li>3. Sapersi muovere nello spazio, valutando la distanza tra se' e gli altri.</li> <li>4. Saper coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio.</li> <li>2. Organi, apparati e sistemi.</li> <li>3. L'apparato scheletrico e articolare.</li> </ol>

## **NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri attraverso la pratica motoria e sportiva.</li> <li>2. Saper riconoscere ed interpretare ciò che gli altri comunicano.</li> <li>3. Praticare esercizi di educazione al ritmo e di espressione corporea.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il corpo e il movimento: posizioni e linguaggio.</li> <li>2. Assi e piani del corpo umano.</li> <li>3. Comunicare con il corpo: il linguaggio non verbale.</li> <li>4. Muoversi nella natura.</li> </ol>

## **NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
4. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partecipare attivamente a situazioni ludiche, a competizioni a coppie ed a piccoli gruppi.</li> <li>2. Conoscere e saper applicare i primi elementi e le regole di alcuni giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro.</li> <li>3. Partecipare ad attività di atletica leggera, ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fare sport ieri e oggi: valore educativo e formativo dello sport.</li> <li>2. Lo sport nel passato: le Olimpiadi.</li> <li>3. Le regole di gioco di alcune discipline sportive individuali e di squadra.</li> </ol>

## **NUCLEO TEMATICO: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
2. 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.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).
- 7.

<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conoscere ed utilizzare in modo corretto e responsabile gli attrezzi e gli spazi di attività.</li><li>2. Adottare comportamenti idonei per la propria sicurezza e per quella degli altri.</li><li>3. Comprendere l'importanza dell'attività motoria come crescita psico-fisica.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La palestra ed i suoi attrezzi.</li><li>2. La sicurezza in palestra: l'attrezzatura personale.</li><li>3. Le regole igieniche.</li><li>4. Norme di sicurezza stradale a piedi e in bicicletta.</li></ol>

## **2. CLASSE SECONDA**

### **NUCLEO TEMATICO: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

#### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilizzare in modo consapevole le personali capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</li><li>2. Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo.</li><li>3. Migliorare l'efficacia delle proprie azioni motorie in relazione allo spazio ed al tempo.</li><li>4. Saper coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il sistema muscolare.</li><li>2. L'apparato respiratorio.</li><li>3. L'apparato cardiocircolatorio.</li></ol>

## **NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Imparare a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri attraverso la pratica motoria e sportiva.</li><li>2. Comprendere i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento in gioco.</li><li>3. Praticare esercizi di educazione al ritmo e di destrezza e agilità.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il corpo e il movimento: posizioni e linguaggio.</li></ol>

## **NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
4. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conoscere e saper applicare i primi elementi e le regole di alcuni giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro.</li><li>2. Partecipare ad attività di atletica leggera, ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il valore educativo e formativo dello sport.</li><li>2. Le specialità dell'atletica leggera ai Giochi Olimpici.</li><li>3. Le regole di gioco di alcune discipline sportive individuali e di squadra.</li></ol>

## **NUCLEO TEMATICO: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

### **Obiettivi di Apprendimento**

1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
2. 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.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizzare in modo corretto e responsabile gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>2. Adottare comportamenti idonei per la propria sicurezza e per quella degli altri.</li> <li>3. Riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> <li>4. Muoversi nell'ambiente, scolastico e non, rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Norme fondamentali di igiene legate all'attività pratica sportiva.</li> <li>6. Le norme di sicurezza stradale a piedi e in bicicletta.</li> <li>7. La segnaletica stradale.</li> </ol>

### 3. CLASSE TERZA

#### NUCLEO TEMATICO: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

##### Obiettivi di Apprendimento

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizzare in modo consapevole le personali capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</li> <li>2. Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</li> <li>3. Migliorare l'efficacia delle proprie azioni motorie in relazione allo spazio ed al tempo.</li> <li>4. Saper coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali per la realizzazione di gesti tecnici nei vari sport.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schemi motori di base.</li> </ol>

#### NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

##### Obiettivi di Apprendimento

1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imparare a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri attraverso la pratica motoria e sportiva.</li> <li>2. Comprendere i gesti arbitrali e applicare correttamente il regolamento del gioco.</li> <li>3. Praticare esercizi di educazione al ritmo e di destrezza e agilità.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementi tecnici e regole di alcuni giochi sportivi.</li> </ol>

## NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

### Obiettivi di Apprendimento

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
4. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Partecipare a semplici gare a coppie e a piccoli gruppi.</li><li>2. Praticare i giochi sportivi, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.</li><li>3. Praticare esercizi con piccoli attrezzi.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La preparazione fisica o allenamento.</li><li>2. I principi dell'allenamento. Una seduta di allenamento.</li><li>3. Il valore educativo e formativo dello sport. Il fair play.</li><li>4. I Giochi Olimpici.</li><li>5. Attività in circuito.</li></ol>

## NUCLEO TEMATICO: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

### Obiettivi di Apprendimento

1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
2. 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.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Applicare in modo consapevole i principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute.</li><li>2. Muoversi nell'ambiente, scolastico e non, rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Norme fondamentali di igiene legate all'attività pratica sportiva.</li><li>2. I benefici dell'attività fisica sul corpo.</li><li>3. Il doping.</li><li>4. Alimentazione e sport.</li><li>5. Elementi di educazione stradale.</li><li>6. La segnaletica stradale.</li><li>7. Primo soccorso nei traumi dell'esercizio fisico.</li></ol>