

**DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA**  
**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**CLASSE PRIMA**

<b>Nuclei</b>	<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze</b>	<b>Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima</b>	<b>Obiettivi di minimi</b>	<b>Contenuti</b>
<b>IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE</b>	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
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	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	L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi	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

		relazione all'applicazione del regolamento di gioco		salto in alto, la corsa veloce, la corsa di resistenza, il lancio del vortex, la staffetta, la corsa ad ostacoli
<b>IL GIOCO LE REGOLE ED IL FAIR PLAY</b>	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	Il riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuni Le norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestra Il Fair Play
<b>LA SALUTE IL BENESSERE LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA</b>	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	L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere	

		in gruppo Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza		
--	--	--	--	--

## CLASSE SECONDA

Nuclei	Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima	Obiettivi di minimi	Contenuti
<p align="center"><b>IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici ed anche in alcune situazioni combinate</p>	<p>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</p>
<p align="center"><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b></p>	<p>L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</p>	<p>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</p>	<p>L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi anche in modo personale</p>	<p>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</p>

<p><b>IL GIOCO LE REGOLE ED IL FAIR PLAY</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco, nello sport e nel rapporto con gli altri</p>	<p>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</p>
<p><b>LA SALUTE IL BENESSERE LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere</p>	

		dall'utilizzo di alcune sostanze illecite		
--	--	--	--	--

## CLASSE TERZA

Nuclei	Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento al termine della classe prima	Obiettivi di minimi	Contenuti
<p align="center"><b>IL MOVIMENTO POTENZIAMENTO E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici ed anche in alcune situazioni combinate</p>	<p>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</p>
<p align="center"><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b></p>	<p>L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</p>	<p>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</p>	<p>L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi anche in modo personale</p>	<p>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</p>

<p><b>IL GIOCO LE REGOLE ED IL FAIR PLAY</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco, nello sport e nel rapporto con gli altri</p>	<p>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</p>
<p><b>LA SALUTE IL BENESSERE LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere</p>	

		consapevoli degli effetti derivati dall'assunzione di integratori e dall'utilizzo di alcune sostanze illecite		
--	--	---	--	--