

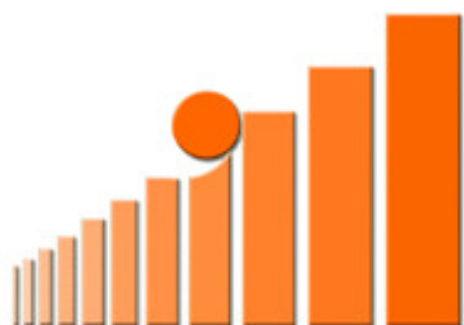


ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE di PONTE NOSSA (BG)

Via Rimembranze, 5 - 24028 Ponte Nossà (BG) - Telefono: +39 035 701 102 - Fax: +39 035 706 029

e-mail ministeriale: bgic86400g@istruzione.it - PEC ministeriale: bgic86400g@pec.istruzione.it

Codice Meccanografico: BGIC86400Q - Codice Fiscale: 90017420168



Educazione fisica

EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE PRIMA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>A.1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori (correre, saltare, afferrare, lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. ■ Lo schema motorio di base del saltare. ■ Lo schema motorio dello strisciare, del rotolare. ■ Lo schema motorio di base del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.
		<p>A.2. Riconoscere ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). ■ Spostamenti secondo direzioni indicate. ■ Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. ■ Semplici ritmi motori mantenuti nel tempo.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi di movimento, individuali e di squadra. ■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.

<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p><i>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p>	<p>D.1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Utilizzo corretto e appropriato degli attrezzi e degli spazi di attività.■ Individuazione delle possibili fonti di pericolo.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE SECONDA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	<i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i>	A.1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. ■ Lo schema motorio di base del saltare (introduzione del salto con la corda). ■ Lo schema motorio dello strisciare e del rotolare. ■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: giochi con la palla e con l'uso delle mani. ■ Il palleggio. ■ Il corpo (posizioni, segmenti, respiro, tensioni, rilassamento muscolare). ■ Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.
		A.2. Riconoscere ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). ■ Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali e di equilibrio. ■ Affinamento di ritmi motori mantenuti per tempi più lunghi (salto con la corda, palleggio ...).
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	<i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i>	B.1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. ■ Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro-musicale, gestuale.
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	<i>IL GIOCO, LO SPORT,</i>	C.2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi di movimento, individuali e di squadra. ■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.

<p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.3 Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno. ■ Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi. ■ Giochi competitivi di movimento
<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>D.1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilizzo corretto e appropriato degli attrezzi e degli spazi di attività. ■ Norme principali per la prevenzione e la tutela.

EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE TERZA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	A.1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre. ■ Lo schema motorio di base del saltare (affinamento del salto con la corda). ■ Lo schema motorio dello strisciare , del rotolare e dell'arrampicarsi. ■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento. ■ Il palleggio. ■ Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione, con graduale accrescimento delle difficoltà.
		A.2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilizzo degli schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali e di equilibrio (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata). ■ Affinamento di ritmi motori mantenuti per tempi più lunghi (salto con la corda, palleggio ...).
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	B.1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale. ■ Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. ■ Esecuzione di danze popolari.
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.		C.1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	<ul style="list-style-type: none"> ■ Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. ■ Giochi di ruolo.

<p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>C.3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi di movimento, individuali e di squadra. ■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole. ■ Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno. ■ Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi. ■ Giochi cooperativi e di valorizzazione delle diversità.
<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>D.1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stare bene in palestra. ■ Norme principali per la prevenzione e la tutela. ■ Principi per una corretta alimentazione.

EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUARTA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	<i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i>	A.1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lo schema motorio di base del saltare (affinamento del salto con la corda). ■ Lo schema motorio dell'arrampicarsi. ■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento. ■ Il palleggio. ■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in successione. ■ Accrescimento di resistenza, mobilità, velocità e forza.
		A.2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Affinamento delle abilità dell'equilibrio statico e dinamico. ■ Sviluppo delle capacità di anticipazione e di reazione. ■ Capacità di orientamento. ■ Capacità ritmiche.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	<i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</i>	B.1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.
		B.2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Semplici coreografie o sequenze di movimento.

<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket ...). ■ Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.
		<p>C.3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Collaborazione, confronto e competizione costruttiva con giochi di regole.
		<p>C.4. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assunzione di comportamenti relazionali positivi di collaborazione, rispetto e valorizzazione degli altri. ■ Giochi cooperativi.
<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>		<p>D.1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ I pericoli nell'ambiente. ■ Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.

<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>D.2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assunzione di comportamenti rispettosi della propria salute. ■ La piramide alimentare ■ Il rapporto fra alimentazione e movimento.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUINTA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>A.1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lo schema motorio dell'arrampicarsi. ■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento. ■ Il palleggio. ■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in successione. ■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in forma simultanea. ■ Accrescimento di resistenza, mobilità, velocità e forza.

		A.2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Affinamento delle abilità dell'equilibrio statico e dinamico. ■ Affinamento delle capacità di anticipazione e di reazione. ■ Capacità di orientamento. ■ Capacità di stima del proprio gesto motorio, in situazione di movimento e in relazione alle dinamiche del gruppo e/o del gioco. ■ Capacità ritmiche.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	B.1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. (in collegamento con immagine).
		B.2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Semplici coreografie o sequenze di movimento. (in collegamento con immagine).

<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	C.1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket ...). ■ Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.
		C.3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giochi di movimento, individuali e di squadra. ■ Ascolto, comprensione e rispetto di indicazioni e regole.
		C.4. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assunzione di atteggiamenti positivi. ■ La figura del caposquadra. ■ Cooperazione nel gruppo e confronto leale con i compagni anche in una competizione.

<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>D.1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. ■ Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni. (Obiettivo trasversale a tutte le discipline).
<p>D.2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione-benessere. ■ Conoscere il corpo umano e il suo funzionamento (in collegamento con la programmazione di scienze). ■ Momenti di riflessione sulle attività svolte. 		

EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE PRIMA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA L'ALUNNO)
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>A.1. Organizzare lo spazio e il tempo nell'esecuzione degli esercizi.</p>	<p>Tecniche della corsa, del salto e del lancio.</p>
		<p>A.2. Migliorare la coordinazione generale e l'equilibrio statico e dinamico.</p>	<p>Tecniche della capovolta avanti e indietro e del ponte.</p>
<p>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.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO-ESPRESSIVA</p>	<p>B.1. Interpretare con il proprio corpo delle sensazioni e trasmetterle.</p>	<p>Tecnica del Volteggio alla cavallina</p>
		<p>B.2. Muoversi seguendo il ritmo o riproducendo un ritmo; organizzare una breve sequenza di esercizi con un attrezzo della ritmica.</p>	<p>Motricità espressiva.</p>
<p>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.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.1. Applicare e rispettare le regole dei giochi derivanti dalla tradizione popolare e quelle di alcuni giochi sportivi.</p>	<p>Fondamentali della pallavolo, della pallacanestro e di alcuni giochi popolari (palla prigioniera, palla quadrata, besbolino, palla colpisce, sparpiero, bandierina araba).</p>
		<p>C.2. Partecipare in forma propositiva alla realizzazione del gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p>	<p>Esercizi propedeutici ai vari giochi.</p> <p>Regole dei vari giochi.</p>

<p>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.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	D.1. Rispettare le norme igieniche per la cura del corpo.	Concetti di igiene in generale.
		D.2. Assumere consapevolezza di una corretta postura.	Paramorfismi e dismorfismi nell'età scolare.

EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE SECONDA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA L'ALUNNO)
<p>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.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	A.1. Utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in ogni situazione.	<p>Tecniche della verticale a tre appoggi al muro e alla spalliera</p> <p>Tecnica della capovolta saltata.</p>
		A.2. Orientarsi nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.	Orienteering.
<p>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.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO- ESPRESSIVA</p>	B.1. Interpretare e trasmettere con movimenti naturali sentimenti, immagini e idee.	Fasi che compongono sequenze di esercizi ritmici con attrezzi.
		B.2. Relazionarsi attraverso il linguaggio corporeo con gli altri.	Fasi di rappresentazione mimata di situazioni varie

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.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	C.1. Applicare e rispettare il regolamento dei giochi sportivi proposti	Regole principali dei giochi proposti
		C.2. Padroneggiare le capacità coordinative richieste dal gioco	Attacco e difesa degli sport di squadra
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.	SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	D.1. Acquisire sane abitudini alimentari per il benessere psico-fisico	Alimentazione dello sportivo. Obesità, anoressia, bulimia
		D.2. Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici rispettando le pause di recupero	Apparato scheletrico e muscolare

EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE TERZA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
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.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	A.1. Applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	Scala orizzontale: tecniche di traslocazione. Quadro svedese: tecniche di salita e discesa in verticale e in obliquo
		A.2. Organizzare lo spazio e il tempo nell'esecuzione di attività sportive	Circuiti con uso di piccoli e grandi attrezzi
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio	IL LINGUAGGIO	B.1. Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture	Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi

<p>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.</p>	<p>DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO- ESPRESSIVA</p>	<p>B.2. Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Dodge-ball, Hit-ball, Unihockey, pallamano, pallacanestro, pallavolo e giochi popolari: regole principali</p>
<p>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.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.1. Eseguire con buona padronanza il gesto tecnico richiesto dal gioco</p>	<p>Regolamento tecnico dei giochi sportivi proposti.</p>
		<p>C.2 Gestire in modo consapevole gli eventi della gara</p>	<p>Fondamentali individuali e di squadra dei giochi proposti</p>
		<p>C.3 Assumere il ruolo di arbitro o giuria</p>	
<p>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.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>D.1. Riconoscere e accettare con serenità i cambiamenti adolescenziali.</p>	<p>Problematiche collegate allo sviluppo psico-fisico.</p>
		<p>D.2. Assumere consapevolezza dei danni psico-fisici provocati dall'alcol e dalle sostanze dopanti.</p>	<p>Doping e alcolismo.</p>