

EDUCAZIONE FISICA CLASSI 1^a, 2^a e 3^a

Scuola Secondaria di I grado

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le proprie capacità motorie in condizioni facili e normali di esecuzione: accoppiamento/combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione e trasformazione. • Utilizzare e consolidare le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione (equilibrio, orientamento, ritmo, accoppiamento/combinazione dei movimenti, differenziazione, reazione e trasformazione). • Conoscere il livello di sviluppo e le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare e allungamento muscolare). • Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. • Tecniche di espressione corporea e 	

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>rilassamento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Postura• Gestire in modo consapevole i propri stati d'animo; sapersi adattare alle situazioni circostanti mantenendo un comportamento adeguato e controllato.• Dai giochi liberi alla consapevolezza degli obiettivi motori perseguibili sia nei giochi spontanei che in quelli sportivi strutturati; il valore del confronto e della competizione; l'attività sportiva come valore etico.• Conoscere e rispettare le regole dei giochi e degli sport praticati; acquisire i fondamentali individuali e di squadra (nuoto, volley, basket, pallamano); saper svolgere alcune funzioni d'arbitraggio; riconoscere l'autorità dell'arbitro; introdurre e utilizzare regole idonee per la partecipazione di tutti al gioco; saper collaborare con i compagni e rispettare gli avversari; dare il giusto valore al risultato; saper accettare i propri limiti e migliorarli legalmente.• Costruzione di uno stile di vita responsabile e dinamico; consapevolezza della propria efficienza fisica.• Prendersi cura del proprio corpo; sapersi alimentare; rispettare i tempi di recupero; saper dedicare il tempo giusto al movimento necessario.	
---	---	--

METODOLOGIA

L'alunno sarà guidato a compiere e realizzare quelle attività che favoriscano il suo sviluppo e il suo divenire progressivamente consapevole delle proprie potenzialità e limiti.

Le attività saranno proposte in forma ludica per accrescere la motivazione all'apprendimento, fare esperienza di "sana" competizione; saranno organizzate in gruppo e proposte in forma globale, senza imposizioni tecniche, sarà favorito l'apprendimento per prove ed errori.

L'insegnamento, soprattutto nel momento della correzione, tenderà ad essere individualizzato.

NUOTO: attività di acquaticità propedeutiche alle tecniche natatorie; galleggiamento e respirazione; stile libero, dorso e rana; immersioni in apnea eventuali tuffi.

MOVIMENTO IN AMBIENTE NATURALE: sarà incentivata l'attività all'aria aperta considerata l'ubicazione dell'istituzione scolastica.