

EDUCAZIONE FISICA



EDUCAZIONE FISICA MONOENNIO

COMPETENZA 1	ABILITA'	CONOSCENZE
ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO PROCESSO DI CRESCITA E SVILUPPO E RICONOSCERE LE ATTIVITÀ VOLTE AL MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE	Eseguire in maniera corretta gesti motori e saperli collocare nel giusto ambito	Alcune semplici nozioni che riguardano lo sviluppo motorio Nozioni sulle diverse parti del corpo e sui principali movimenti legati ad esse

COMPETENZA 2	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ LUDICHE, DIDATTICHE E PRE-SPORTIVE CON BUONA AUTONOMIA E CORRETTA GESTIONE DEGLI SPAZI E DELLE ATTREZZATURE	<ul style="list-style-type: none"> Avviarsi alla padronanza degli schemi motori di base. Utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi della palestra (piccoli e grandi) Organizzare e sviluppare capacità percettive e di orientamento relative allo spazio e al tempo 	a) Il corpo in movimento cercando di utilizzare in maniera appropriata i segmenti corporei in situazioni diverse. Nozioni sugli schemi motori di base: Saltare Correre Arrampicarsi Rotolare Calciare Equilibrio statico b) Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni, utilizzare il materiale didattico per percorsi strutturati. c) Nozioni di spazio e tempo

COMPETENZA 3	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE IN MODO CORRETTO A GIOCHI DI MOVIMENTO, DRAMMATIZZAZIONI E ATTIVITÀ PRE-SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Cimentarsi nelle attività proposte Esprimere e comunicare sensazioni ed emozioni attraverso il movimento spontaneo in funzione di stimoli diversi 	Concetti di: <ul style="list-style-type: none"> Partecipazione Collaborazione Amicizia Le relazioni: <ul style="list-style-type: none"> Da solo In coppia In gruppo

COMPETENZA 4	ABILITA'	CONOSCENZE
SAPER ASSUMERE COMPORTEMENTI RIVOLTI ALLA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA ED ALTRUI SICUREZZA NELLE ATTIVITÀ MOTORIE, NEI GIOCHI E NELL'UTILIZZO DI ATTREZZI E STRUTTURE	<ul style="list-style-type: none"> Prendere coscienza delle regole da rispettare Rispettare il materiale Rispettare gli altri 	<ul style="list-style-type: none"> Comportamenti corretti da assumere verso gli altri e rispetto del materiale didattico

EDUCAZIONE FISICA 1° BIENNIO

COMPETENZA 1	ABILITA'	CONOSCENZE
ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO PROCESSO DI CRESCITA E SVILUPPO E RICONOSCERE LE ATTIVITÀ VOLTE AL MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE	Eeguire piccoli compiti motori cercando di collocarli nel giusto ambito di lavoro	Alcune nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo motorio) Nozioni sui giochi di gruppo: Palla avvelenata Quattro cantoni Palla al re Palla al capitano Guardia e ladri ... Movimenti finalizzati allo sviluppo dello schema corporeo, in particolar modo la coordinazione oculo-manuale e quella dinamica generale

COMPETENZA 2	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ LUDICHE, DIDATTICHE E PRE-SPORTIVE CON BUONA AUTONOMIA E CORRETTA GESTIONE DEGLI SPAZI E DELLE ATTREZZATURE	a) Potenziare gli schemi motori di base, cercando di orientarsi nello spazio e nel tempo b) Utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi. Inventare movimenti anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi, inventare percorsi	a) Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento con l'utilizzo di segmenti corporei in situazioni diverse Nozioni sugli schemi motori di base: • Saltare • Correre • Arrampicarsi • Rotolare • Calciare Equilibrio (statico e dinamico) Senso ritmico durante il movimento Coordinazione spaziale b) Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni; utilizzo del materiale didattico per lavori specifici.

COMPETENZA 3	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE IN MODO CORRETTO A GIOCHI DI MOVIMENTO, DRAMMATIZZAZIONI E ATTIVITÀ PRE-SPORTIVE	Cimentarsi con sicurezza nelle attività proposte Utilizzare gestualità mimica adeguata a diversi contesti comunicativi Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitività	Le regole dei giochi praticati Comportamenti corretti da assumere Concetti di: • Rispetto • Partecipazione • Collaborazione • Amicizia • Le relazioni: • In coppia • In gruppo • In squadra

COMPETENZA 4	ABILITA'	CONOSCENZE
SAPER ASSUMERE COMPORTAMENTI RIVOLTI ALLA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA ED ALTRUI SICUREZZA NELLE ATTIVITÀ MOTORIE, NEI GIOCHI E NELL'UTILIZZO DI ATTREZZI E STRUTTURE	Prendere coscienza dei pericoli e rispettare le regole per prevenire eventuali traumi e infortuni	Informazioni sui pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti idonei

EDUCAZIONE FISICA 2° BIENNIO

COMPETENZA 1	ABILITA'	CONOSCENZE
ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO PROCESSO DI CRESCITA E SVILUPPO E RICONOSCERE LE ATTIVITÀ VOLTE AL MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE	Eeguire con disinvoltura piccoli compiti motori e collocarli nel giusto ambito di lavoro	Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo motorio) Nozioni sui giochi sportivi di squadra: Mini Basket Mini Volley Pallamano Baseball Gestì atletici: Salto in lungo Lancio del peso Corsa a ostacoli Staffetta Padronanza di alcune tecniche motorie

COMPETENZA 2	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ LUDICHE, DIDATTICHE E PRE-SPORTIVE CON BUONA AUTONOMIA E CORRETTA GESTIONE DEGLI SPAZI E DELLE ATTREZZATURE	a) Padroneggiare gli schemi motori di base, orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico; b) Utilizzare in maniera appropriata agli attrezzi. Inventare movimenti con piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi.	a) Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento e utilizzo dei segmenti corporei in situazioni sempre più complesse Nozioni specifiche sugli schemi motori di base in palestra e al campo di atletica: Saltare Correre Arrampicarsi Rotolare Calciare Equilibrio (statico e dinamico) Senso ritmico durante il movimento e anche nel gesto atletico Organizzazione spazio-temporale b) Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni, utilizzo del materiale didattico per lavori specifici, percorsi e loro svolgimento

COMPETENZA 3	ABILITA'	CONOSCENZE
PARTECIPARE IN MODO CORRETTO A GIOCHI DI MOVIMENTO, DRAMMATIZZAZIONI E ATTIVITÀ PRE-SPORTIVE	Cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e con il giusto spirito agonistico nelle attività proposte. Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitività	Le regole dei giochi praticati, i comportamenti corretti e i ruoli da mantenere. Concetti di: <ul style="list-style-type: none"> • Lealtà • Rispetto • Partecipazione • Collaborazione • Cooperazione • Amicizia • Le relazioni: • In coppia • In gruppo • In squadra

COMPETENZA 4	ABILITA'	CONOSCENZE
SAPER ASSUMERE COMPORAMENTI RIVOLTI ALLA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA ED ALTRUI SICUREZZA NELLE ATTIVITÀ MOTORIE, NEI GIOCHI E NELL'UTILIZZO DI ATTREZZI E STRUTTURE	Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni.	Informazioni sui rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.