

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE ➤ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione della coscienza della corporeità. • Coordinazione psico-motoria: miglioramento dei prerequisiti funzionali. • Migliorare e utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione • Acquisizione dei presupposti per affrontare correttamente qualsiasi azione motoria • Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per il miglioramento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<p>Riconoscere e utilizzare le informazioni cinestesiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepisce e riconosce le informazioni che derivano dai muscoli e dalle articolazioni. • Riconosce e percepisce la differenza tra muscolo contratto e rilasciato. • Contrae e rilascia tutto il corpo in forma globale. • Percepisce, riconosce e gestisce il movimento delle articolazioni. <p>Riconoscere e utilizzare le informazioni del canale tattile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce e utilizza un contatto adeguato tra il supporto e gli appoggi. <p>Riconoscere e utilizzare correttamente il canale visivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa che cosa è il campo visivo e riconosce l'importanza dell'utilizzo delle informazioni visive per muoversi nello spazio. • Riconosce l'importanza di mantenere lo sguardo fisso sul bersaglio per sviluppare una buona mira. <p>Riconoscere e migliorare la capacità di gestione del canale uditivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepisce e riconosce rumori e suoni provenienti da fonti sonore diverse. <p>Riconoscere le caratteristiche della respirazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce le fasi della respirazione. • Riconosce che il respiro ha un ritmo e che questo varia a seconda delle situazioni. <p>Percepire e saper rilevare la frequenza cardiaca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce che il cuore ha un ritmo e che questo varia a seconda delle situazioni. <p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione volontaria globale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizza tutti i tipi di spostamento associando correttamente le varie parti del corpo. <p>Conoscere e migliorare la funzione delle coordinazioni segmentarie (oculo-manuale, oculo-podalica, fra gli arti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizza movimenti che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella degli arti • Realizza movimenti che richiedono la dissociazione tra le varie parti del corpo. <p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione per rappresentazione 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizza modelli di azione che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo e li rappresenta. <p>Acquisizione della capacità di relazionare con gli oggetti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza un oggetto in situazione globale, cercando i possibili movimenti sia dell'oggetto, che propri in funzione dell'oggetto. • Riconosce le caratteristiche dell'oggetto e le sfrutta per un utilizzo dello stesso, sia in un lavoro individuale, sia di coppia, che di gruppo. <p>Prendere coscienza e migliorare l'equilibrio posturale e dinamico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce le caratteristiche della funzione di equilibrio.

- Riconosce i riflessi di equilibrio e percepisce l'automaticità della funzione.
 - Riconosce e gestisce gli elementi che favoriscono l'equilibrio: i rilasciamenti muscolari e le informazioni sensoriali.
- Prendere coscienza e miglioramento della percezione spazio – temporale**
- Percepisce e riconosce lo spazio che il corpo occupa e gestisce le varie posture in esso.
 - Riconosce e utilizza gli orientamenti del proprio corpo: l'emisoma dominante e i concetti di destra, sinistra, avanti, dietro.
 - Riconosce gli orientamenti dell'altro e degli oggetti.
 - Riconosce e utilizza il concetto di orario e antiorario.
 - Sa muoversi nello spazio secondo i concetti di occupazione, delimitazione, raggruppamento, evoluzione.
 - Sa spostarsi con gli altri in uno spazio delimitato senza scontrarsi e occupando lo spazio in modo omogeneo, anche superando o evitando oggetti od ostacoli.
 - Occupa in modo omogeneo uno spazio in funzione di uno scopo da raggiungere.
 - Sa spostarsi in formazioni spaziali organizzate con gli altri.
 - Acquisisce le nozioni che permettono la realizzazione di percorsi nello spazio e l'uso di cartine.
 - Progetta percorsi riconoscendo che essi hanno una partenza e un arrivo, possono essere aperti, chiusi, rettilinei, curvilinei o misti.
 - Sa orientarsi riconoscendo la successione spaziale delle mete da percorrere.
 - Sa orientarsi con l'uso di cartine e ne riconosce i simboli.
- Conoscere e utilizzare il concetto di ritmo**
- Sa eseguire movimenti nel rispetto del concetto di contemporaneità con due parti del corpo.
 - Sa eseguire azioni contemporanee di una parte del corpo mentre l'altra controlla un oggetto.
 - Esegue azioni in contemporanea a quelle di un compagno.
 - Esegue movimenti nel rispetto del concetto di successione e di quello di prima e dopo.
 - Esegue movimenti nel rispetto del concetto di cadenza come successione di intervalli sempre uguali.
 - Sa eseguire movimenti adattandoli ad una base musicale.
- Presa di coscienza e miglioramento della propria forza**
- Riconosce che la forza dipende dalla struttura del muscolo.
 - Utilizza il carico naturale e gli attrezzi adeguati per tonificare la muscolatura.
- Presa di coscienza e miglioramento della propria velocità**
- Sa reagire prontamente a stimoli esterni sonori, visivi e tattili.
 - Passa rapidamente da una situazione statica a una dinamica.
- Presa di coscienza e miglioramento della propria resistenza**
- Percepisce e riconosce la fatica nelle differenti situazioni di lavoro.
 - Controlla e dosa l'impegno muscolare in relazione alla durata del lavoro.
- Presa di coscienza e miglioramento della propria mobilità articolare**
- Riconosce che la mobilità riguarda la struttura articolare del proprio corpo.
 - Utilizza posizioni statiche e movimenti per migliorare la propria mobilità articolare.
- Presa di coscienza e utilizzo degli schemi motori di base**
- E' padrone degli schemi motori di base e li utilizza adeguatamente in situazioni variabili.

CLASSE PRIMA

CLASSE SECONDA

CLASSE TERZA

CONTENUTI

- Verbalizzazione sul corpo umano e terminologia corretta.
- Attività varie anche in forma ludica sulla contrazione e il rilassamento del muscolo.
- Attività che presuppongono la dissociazione tra i vari segmenti corporei.
- Attività che favoriscono la scoperta dei movimenti possibili per le varie articolazioni.
- Giochi di presa di coscienza dei canali tattile, visivo, uditivo, cinestesico.
- Attività di coordinazione oculo-manuale e podalica.
- Percorsi effettuati con l'uso dei vari canali sensoriali ripetuti togliendo uno o più di essi.
- Attività di presa di coscienza della respirazione
- Educazione respiratoria.
- Ginnastica respiratoria.
- Metodi di rilevamento del ritmo cardiaco e respiratorio e verbalizzazione sui valori dell'atleta e del sedentario.
- Lavoro pratico sulla presa di coscienza della forza di gravità e dell'equilibrio.
- Esercizi e circuiti a corpo libero e con attrezzi per l'affinamento dell'equilibrio.
- Esercizi di controllo del corpo in volo.
- Test di equilibrio.
- Movimenti in situazioni non abituali.
- Concetto di lateralità ed esercizi di presa di coscienza e affinamento.
- Attività e giochi di gruppo per l'affinamento dell'orientamento spazio-temporale.
- Esercizi con la palla medica, esercizi a coppie di controresistenza.
- Partenze per la corsa o altra attività da varie posizioni e con stimoli diversi.
- Partenze dai blocchi.
- Corse veloci su varie:10,30,60,80m
- Staffette varie, staffetta 4x100.
- Attività di miglioramento della resistenza
- Corsa intervallata,prolungata, variata, con tempi predeterminati.
- Lavori intervallati, percorsi e circuiti.
- Corsa campestre, 1000m.
- Salti abbinati a lanci e ricezioni
- Attività di gruppo per presa di coscienza concetto di orario e antiorario.
- Esercizi e giochi in spazi variabili.
- Giochi di relazione tra lo spazio e il movimento dei compagni.
- Attività e giochi di orientamento nello spazio interno ed esterno alla scuola.
- Giochi di movimento
- Rappresentazione grafica della realtà.
- Riduzione in scala.
- Libera ideazione di percorsi e trascrizione degli stessi.
- Percorsi e attività con tempi predeterminati.
- Giochi orientistici.
- Attività di presa di coscienza dei ritmi presenti in natura.
- Attività di educazione al ritmo a corpo libero, con attrezzi, a coppie, a gruppi.
- Attività con l'utilizzo di basi musicali.
- Semplici elementi di danza creativa, folkloristica, moderna.
- Esercizi di dissociazione con piccoli attrezzi.
- Esercizi, andature, corsa adattando la velocità di esecuzione a un tempo predeterminato.
- Lavori di adattamento della velocità di esecuzione a un attrezzo o a un compagno.

CONTENUTI

- Attività e giochi di salto e lancio.
- Varie modalità di salti e lanci.
- Attività pratiche di presa di coscienza delle coordinazioni nel passo e nella corsa: differenze e analogie tra i due gesti.
- Percorsi vari e rappresentazione di essi
- Esercizi a corpo libero e con attrezzi di simmetria e dissociazione.
- Test di destrezza e di coordinazione oculo-manuale e eoculo-podalica.
- Test di presa di coscienza e miglioramento della prontezza dei riflessi.
- Elementi di preacrobatica e acrobatica.
- Esercizi di rilassamento muscolare.
- Defaticamento statico e dinamico.
- Giocoleria
- Attività di coppia e di gruppo di adeguamento alle altre persone.
- Circuito con piccoli e grandi attrezzi per il miglioramento della destrezza.
- Salti abbinati a lanci e ricezioni
- Attività di gruppo per presa di coscienza concetto orario e antiorario.
- Esercizi e giochi in spazi variabili.
- Giochi di relazione tra lo spazio e il movimento dei compagni.
- Attività e giochi di orientamento nello spazio interno ed esterno alla scuola.
- Giochi di movimento
- Rappresentazione grafica della realtà.
- Riduzione in scala.
- Libera ideazione di percorsi e trascrizione degli stessi.
- Percorsi e attività con tempi predeterminati.
- Giochi orientistici.
- Attività di presa di coscienza dei ritmi presenti in natura.
- Attività di educazione al ritmo a corpo libero, con attrezzi, a coppie, a gruppi.
- Attività con l'utilizzo di basi musicali.
- Semplici elementi di danza creativa, folkloristica, moderna.
- Esercizi di dissociazione con piccoli attrezzi.
- Esercizi, andature, corsa adattando la velocità di esecuzione a un tempo predeterminato.
- Lavori di adattamento della velocità di esecuzione a un attrezzo o a un compagno.
- Attività di espressione corporea.
- Lavoro sul linguaggio gestuale.
- Eventuali rappresentazioni a piccoli gruppi.
- Esercizi e giochi di fiducia nei compagni.
- Elementi di acrobatica con assistenza reciproca.-
- Giochi di relazione tra lo spazio e il movimento dei compagni.
- Attività e circuiti di tonificazione generale e lanci.
- Esercizi con la palla medica, esercizi a coppie di controresistenza.
- Partenze per la corsa o altra attività da varie posizioni e con stimoli diversi.
- Partenze dai blocchi.
- Corse veloci su varie:10,30,60,80m
- Staffette varie, staffetta 4x100.
- Attività di miglioramento della resistenza
- Corsa intervallata,prolungata, variata, con tempi predeterminati.
- Lavori intervallati, percorsi e circuiti.
- Corsa campestre, 1000m.

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO		
COMPETENZE EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE ➤ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE 		
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Acquisizione della padronanza del linguaggio cinetico. 		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica ● Sa rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie e in gruppo. ● Sa stabilire un contatto corporeo di fiducia e disponibilità con l'altro per realizzare gesti e giochi. 		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
CONTENUTI	<p>Lavoro sul linguaggio gestuale.</p> <p>-Eventuali rappresentazioni a piccoli gruppi.</p> <p>-Esercizi e giochi di fiducia nei compagni.</p> <p>-Elementi di acrobatica con assistenza reciproca.</p>		

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE ➤ COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA ➤ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinazione psico-motoria: miglioramento dei prerequisiti funzionali. ● Corretta educazione sportiva e conoscenza della storia dello Sport. ● Acquisizione di corretti rapporti nella vita di relazione: socializzazione
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione volontaria globale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizza tutti i tipi di spostamento associando correttamente le varie parti del corpo. <p>Conoscere e migliorare la funzione delle coordinazioni segmentarie (oculo-manuale, oculo- podalica, fra gli arti)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizza movimenti che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella degli arti ● Realizza movimenti che richiedono la dissociazione tra le varie parti del corpo. <p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione per rappresentazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizza modelli di azione che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo e li rappresenta. <p>Acquisizione della capacità di relazionare con gli oggetti</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizza un oggetto in situazione globale, cercando i possibili movimenti sia dell'oggetto, che propri in funzione dell'oggetto. ● Riconosce le caratteristiche dell'oggetto e le sfrutta per un utilizzo dello stesso, sia in un lavoro individuale, sia di coppia, che di gruppo. <ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e utilizzare le regole dei giochi e delle attività sportive svolte

	<ul style="list-style-type: none"> • Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra • Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio. • Sa inventare nuove forme di attività ludico-sportive. • Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali • Rispetta il codice deontologico dello sportivo, sa vincere e sa perdere traendo insegnamento da entrambe le situazioni. • Rispetta le regole delle discipline praticate. • Si sa adattare ad eventuali variazioni delle regole di una attività proposta ed è capace di variarle per uno scopo da raggiungere. • Sa con quale scopo è stata fatta una determinata esperienza. • Sa assumere un ruolo e sostenere un compito nelle attività proposte. • Utilizza e rispetta il proprio materiale e quello comune. • Sa assumere atteggiamenti responsabili, si impegna e collabora con gli insegnanti e i compagni. • Si confronta con gli altri in situazioni pubbliche utilizzando le abilità apprese. 		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA

CONTENUTI

Attività pratiche di presa di coscienza delle coordinazioni nel passo e nella corsa: differenze e analogie tra i due gesti.

- Percorsi vari e rappresentazione di essi.

- Esercizi a corpo libero e con attrezzi di simmetria e di dissociazione.

- Tests di destrezza e coordinazione oculo-manuale e podalica.

- Tests di presa di coscienza e miglioramento della prontezza di riflessi.

- Elementi di preacrobatica e acrobatica.

- Esercizi di rilassamento muscolare.

- Defaticamento dinamico e statico.

- Attività di coppia e di gruppo di adeguamento alle altre persone.

- Giocoleria.

- Circuiti con piccoli e grandi attrezzi per il miglioramento della destrezza.

Lavoro sulla presa di coscienza dell'importanza del rispetto delle regole e delle norme di comportamento nell'attività sportiva.

- Ruolo dell'arbitro e prove di ruolo.

- Giochi di movimento autogestiti.

Giochi di libera ideazione del singolo e del gruppo.

- Giochi di socializzazione.

- Attività propedeutiche e attività sportive codificate:

- Palla rilanciata, vuota campo, gioco della pallavolo.

- Percorsi vari, gioco dei passaggi, gare di tiro, giochi della pallacanestro e della pallamano.

CONTENUTI

Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai Giochi della Gioventù.

-Attività propedeutiche e attività sportive codificate:

-Palla rilanciata, vuota campo, gioco della Pallavolo.

-Percorsi vari, gioco dei passaggi, gare di tiro, giochi della Pallacanestro e della Pallamano.

-Staffette, prender posto, palla base, teebal, gioco del Baseball.

-Gioco del Rugby.

-Gioco del Calcio.

-Ultimate (gioco del frisbee).

-Gioco dell' hit ball.

-Gioco del Ping Pong.

-Gioco del go-back.

-Gioco del Badminton.

-Attività Hockey.

-Attività di atletica leggera.

-Attività di Ginnastica artistica.

-Attività di Orienteering (In palestra, nel giardino, al Parco Talon)

-Attività di Trekking

-Attività di Muay Thai tradizionale senza contatto con particolare riferimento alla difesa (storia, tecniche)

-Organizzazione e partecipazione ai tornei

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
PERIODO	TRIENNIO SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO		
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE ➤ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE 		
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Interazione con l'ambiente. • Educazione al benessere e alla salute. 		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali alle regole del mantenimento di uno stato di salute ottimale e saper modulare e distribuire i carichi e le pause nel rispetto dei parametri fisiologici • Conosce elementi di anatomia e fisiologia applicati alle attività motorie. • E' a conoscenza delle regole di igiene sportiva e le mette in pratica. • Riconosce la relazione tra esercizio fisico-alimentazione-miglioramento delle qualità psico-motorie-benessere • Conoscere le caratteristiche delle attività svolte e sperimentale piani di lavoro consoni ai loro effetti e alle proprie capacità • Riconosce e organizza le attività e le varie fasi del lavoro in base alle proprie e altrui esigenze psico-fisiche. • Riconosce ed esprime le proprie difficoltà e i miglioramenti. • E' cosciente dello stato delle proprie qualità psico-motorie e dei propri bisogni per migliorarle. • Utilizzare in modo responsabile attività , spazi aperti e chiusi, attrezzature sia individualmente sia in gruppo anche ai fini della sicurezza <p>- Sa rispettare l'ambiente e le persone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa intervenire in modo corretto per prevenire gli infortuni. • Sa mettere in atto le più importanti regole di pronto soccorso in caso di infortunio sia sulla propria persona che sugli altri. 		
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA

CONTENUTI

- Studio di semplici elementi di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, sistema nervoso. Metabolismo energetico.
- Studio delle principali norme di corretta alimentazione nell'effettuazione di attività motorie (nutrienti, alimenti, fabbisogno, ecc.)
 - Organizzazione di una seduta di allenamento dato lo scopo di essa.
 - Verbalizzazione su tutte le attività svolte.
 - Esercizi di tecnica dell'assistenza nelle attività ginnastiche.
 - Attività in ambiente naturale.
 - Studio delle principali norme di prevenzione degli infortuni e di pronto soccorso