

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 1^A SECONDARIA DI I GRADO

NUCLEI TEMATICI	ABILITÀ
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">•Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata e dimostrare di aver acquisito soddisfacente sensibilità propriocettiva•Dimostrare un sufficiente feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio•Utilizzare in modo guidato i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso- percettive.•Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.•Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili semplici (mappe e bussole).
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">•Rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture.•Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione al regolamento del gioco
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">•Utilizzare guidati le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali•Organizzarsi in modo guidato insieme agli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive.•Padroneggiare le capacità coordinative nello spazio e nel tempo in esercizi semplici.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">•Essere attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 2^A SECONDARIA DI I GRADO

NUCLEI TEMATICI	ABILITÀ
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">● 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 e correlare le variabili spazio - temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">● Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.● Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">● Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.● Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.● Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.● Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">● Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.● Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.● Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.● Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.● Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 3^A SECONDARIA DI I GRADO

NUCLEI TEMATICI	ABILITÀ
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">• 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 e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.• Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.• Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.• Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.• Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).