***ISTITUTO COMPRENSIVO “UBALDO FERRARI” Castelverde(CR)- Scuola SECONDARIA***

**PROGETTAZIONE DISCIPLINARE ANNUALE "EDUCAZIONE FISICA"*(conforme alle Indicazioni nazionali)***

**CLASSE PRIMA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nuclei*** | ***Obiettivi di Apprendimento*** | ***Conoscenze/Abilità*** | ***Traguardi in itinere*** | ***Competenze di riferimento*** |
| **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**  **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.**  **Il gioco, lo sport, le regole, il fair play.**  **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.** | **Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative.**  **Sapersi orientare nell'ambiente.**  **Rappresentare mediante semplici tecniche di espressione corporea idee, stati d'animo, situazioni.**  **Padroneggiare semplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco e rispettare autonomamente le regole. Mettere in atto comportamenti collaborativi.**  **Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria. Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica ed essere in grado di distribuire**  **lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.**  **Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.** | Esercitazioni per consolidare gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare , lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi.  Esercitazioni per migliorare le proprie capacità coordinative; esercitazioni di percezione di sé nel rapporto con gli altri; esercitazioni di percezione del proprio corpo anche in condizioni di equilibrio statico e dinamico.  Giochi propedeutici ai giochi sportivi, giochi con regole collettivi e a squadre. Primi approcci ai giochi sportivi: pallavolo, calcio, pallacanestro, pallatamburello, baskin.  Esercitazioni e giochi per il miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza. Atletica leggera: corse (veloci e di resistenza), salti (in lungo e in alto), staffetta 4x100, lanci (della pallina e del vortex).  Riflessioni sulle attività proposte per giungere alla conoscenza consapevole delle proprie funzioni cardio-circolatoria, respiratoria e muscolare. | ***L'alunno attraverso le attività motorie individuali e di gruppo si propone in modo adeguato e si applica a migliorare le proprie attitudini motorie.***  ***L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio per entrare in relazione con gli altri.***  ***L'alunno utilizza le proprie capacità coordinative praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Si integra nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro.***  ***L'alunno, attraverso le attività di gioco motorio e sportivo, acquisisce la consapevolezza delle proprie funzionalità motorie, cardio-circolatorie e muscolari e dei propri limiti.*** | ***Imparare a imparare.***  ***Competenze sociali e civiche.***  ***Competenze sociali e civiche.***  ***Imparare a imparare.***  ***Consapevolezza ed espressione culturale.*** |

***ISTITUTO COMPRENSIVO “UBALDO FERRARI” Castelverde(CR)- Scuola SECONDARIA***

**PROGETTAZIONE DISCIPLINARE ANNUALE "EDUCAZIONE FISICA"*(conforme alle Indicazioni nazionali)***

**CLASSE SECONDA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nuclei***  ***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo***  **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.**  **Il gioco, lo sport, le regole, il fair play.**  ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.*** | ***Obiettivi di Apprendimento***  **Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico di ogni situazione sportiva.**  **Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressività corporea. Rappresentare stati d'animo e situazioni attraverso gestualità e posture. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione al regolamento di gioco.**  **Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra, mettendo in atto comportamenti collaborativi.**  **Essere in grado di riconoscere i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficacia fisica, migliorando le capacità condizionali. Saper applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute.**  **Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.** | ***Conoscenze/Abilità***  Esercitazioni per migliorare le capacità coordinative: coordinazione dinamica generale e segmentaria, percezione spazio-temporale, equilibrio statico e dinamico.  Esercitazioni di percezione di sé nel rapporto con gli altri; esercitazioni di percezione del proprio corpo.  Semplici compiti di arbitraggio.  Giochi con regole collettivi e a squadre; giochi sportivi: pallavolo, calcio, pallacanestro, pallatamburello, baskin.  Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza., mobilità articolare. Atletica leggera: corse piane e con ostacoli, corse veloci e di resistenza, staffetta 4x100, salto in lungo e salto in alto, lancio del peso.  Riflessioni sulle attività proposte per raggiungere la consapevolezza delle proprie funzioni cardio-circolatoria, respiratoria e muscolare. | ***Traguardi in itinere***  ***L'alunno attraverso le attività motorie individuali e di gruppo si propone in modo adeguato e si applica a migliorare le proprie attitudini motorie.***  ***L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo per entrare in relazione con gli altri.***  ***L'alunno utilizza le proprie capacità coordinative praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Si integra nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro.***  ***L'alunno, attraverso le attività di gioco motorio e sportivo, costruisce la propria identità personale e acquisisce la consapevolezza delle proprie funzionalità e attitudini motorie, cardio-circolatorie e muscolari e dei propri limiti.*** | ***Competenze di riferimento***  ***Imparare a imparare.***  ***Competenze sociali e civiche.***  ***Competenze civiche e sociali.***  ***Imparare a imparare.***  ***Consapevolezza ed espressione culturale.*** |

***ISTITUTO COMPRENSIVO “UBALDO FERRARI” Castelverde(CR)- Scuola SECONDARIA***

**PROGETTAZIONE DISCIPLINARE ANNUALE “EDUCAZIONE FISICA”*(conforme alle Indicazioni nazionali)***

**CLASSE TERZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nuclei***  **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**  **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.**  ***Il gioco, lo sport, le regole, il fair play.***  ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.*** | ***Obiettivi di Apprendimento***  **Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite 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 di ogni situazione sportiva.**  **Conoscere ed applicare semplice tecniche di espressività corporea. Rappresentare situazioni e stati d’animo attraverso gestualità e posture. Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.**  ***Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e 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.***  ***Essere in grado di applicare piani di lavoro per migliorare le proprie 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 al termine del lavoro.***  ***Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Conoscere gli effetti nocivi legati all’assunzione di sostanze che inducono dipendenza.*** | ***Conoscenze/Abilità***  Esercitazioni di consolidamento delle capacità coordinative. Applicare i fondamentali degli sport praticati. Azioni di attacco-difesa proprie dei giochi sportivi praticati.  Esercitazioni di percezione di sé nel rapporto con gli altri; esercitazioni di percezione del proprio corpo.  Compiti di giuria e arbitraggio.  Giochi con regole collettivi e a squadre contrapposte; giochi sportivi quali pallavolo, pallacanestro, calcio, baskin, pallatamburello, flag-football.  Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali quali la resistenza, la forza, la velocità, la mobilità articolare. Atletica leggera: corse piane e con ostacoli, veloci e di resistenza, staffetta 4x100, salto il lungo e in alto, lancio del peso.  Riflessioni sulle attività proposte per raggiungere la consapevolezza delle proprie funzioni cardio-circolatoria, respiratoria e muscolare. | ***Traguardi in itinere***  ***L’alunno è consapevole della proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.***  ***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.***  ***L’alunno utilizza le proprie capacità coordinative praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Si integra nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l’altro.***  ***E’ capace di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.***  ***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.*** | ***Competenze di riferimento***  ***Imparare ad imparare.***  ***Competenze sociali e civiche.***  ***Competenze sociali e civiche.***  ***Imparare ad imparare.***  ***Consapevolezza ed espressione culturale.*** |