

TRAGUARDI DELLE COMPETENZE - AREA ANTROPOLOGICA, AMBIENTALE E SOCIALE: EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA DI 1° - DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA CLASSE 1^

COMPETENZE GENERALI	OBIETTIVI SPECIFICI	CONTENUTI GENERALI/ATTIVITÀ
A. CONOSCE IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO PERCETTIVE	<ol style="list-style-type: none">1) Essere consapevoli delle proprie capacità condizionali.2) Saper modulare e controllare le proprie capacità condizionali.3) Organizzare condotte sempre più complesse coordinando vari schemi in simultaneità e successione.	<ul style="list-style-type: none">– Esecuzione di esercizi di potenziamento a corpo libero.– Esercizi di potenziamento con l'uso di piccoli e grandi attrezzi.– Esercizi in forma ludica per lanci e passaggi.– Esercizi di rilassamento.
B. COMPRENDE IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA, E LE RELAZIONI SPAZIO-TEMPO	<ol style="list-style-type: none">1) Utilizzare abilità coordinative per la realizzazione di gesti tecnici nello sport.2) Saper esprimere con il corpo contenuti emozionali.3) Saper decodificare la gestualità arbitrale.	<ul style="list-style-type: none">– Esercizi specifici per l'attività di atletica leggera.– Esercizi propedeutici per l'apprendimento dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano.– Esercizi a "specchio" a coppie.– Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità, posture in forma individuale, a coppie e in gruppo.

C. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIRPLAY	1) Conoscere il regolamento tecnico dei giochi di squadra praticati. 2) Mettere in atto comportamenti collaborativi. 3) Saper manifestare autocontrollo durante lo svolgimento delle attività sportive.	<ul style="list-style-type: none"> – Partecipazione alle attività sportive individuali. – Partecipazione alle attività sportive di gruppo. – Partecipazione ai giochi di movimento.
D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	1) Conoscere le regole per l'evacuazione in caso di terremoto e incendio. 2) Utilizzare un adeguato abbigliamento per lo svolgimento delle attività sportive.	<ul style="list-style-type: none"> – Svolgimento di due prove di evacuazione durante l'anno scolastico – Conoscenza e rispetto delle norme igieniche necessarie per il proprio benessere.