

OBIETTIVI EDUCATIVI E DIDATTICI DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO: 2021/2022

PROF.SSA SILVIA BERGO

CLASSI 1^ 2^ 3^ E e F; 1^ e 2^ G; 3 D

OBIETTIVI DISCIPLINARI

1. MOVIMENTO (COMPETENZA)

CONOSCENZE

- conosce gli schemi motori di base anche combinati ed il loro utilizzo
- conosce gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico dinamico e in volo e quelli relativi alle strutture temporali e ritmiche
- conosce gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale
- conosce gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere

ABILITA'

- controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche(coordinazione) progressivamente complesse, in situazioni di disequilibrio
- utilizzare le strutture temporali e ritmiche
- trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili spaziali anche in ambiente naturale
- utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione

2. LINGUAGGIO DEL CORPO (COMPETENZA)

CONOSCENZE

- Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi
- Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo
- Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento

ABILITA'

- Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppi con fini comunicativi.
- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri
- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi musicali o ritmiche.

3.GIOCO E SPORT (COMPETENZA)

CONOSCENZE

- Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.
- Conoscere il concetto di strategia e tattica

- Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune

- Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio

ABILITA'

- Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale

- Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate

- Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune

- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati

3.SALUTE E BENESSERE (COMPETENZA)

CONOSCENZE

- Conoscere le norme principali per la prevenzione degli infortuni , per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso

- Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza(fumo, droghe doping, alcool.....) e sui loro effetti negativi

- Conoscere le modalità durante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere

ABILITA'

- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso

- Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.

- Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento.

CONTENUTI SPECIFICI DELLA MATERIA

- schemi motori di base e loro utilizzo in situazioni da semplici a complesse.

. Il Fair Play e la Carta Etica

- Situazioni di disequilibrio statiche e dinamiche

- Attività con piccoli e grandi attrezzi in coppia o in piccoli gruppi

- Percorsi e circuiti misti

- Coordinazione oculo manuale

- Attività sul ritmo

- Giochi propedeutici ai vari sport

- Sviluppo della resistenza e velocità.

- Andature preatletiche

- Sviluppo del linguaggio espressivo non verbale
- Atletica leggera
- . Sport all'aria aperta (con attività all'esterno della scuola)
- . Gli sport invernali
- . Il Basket
- Attività sportive di squadra: giochi propedeutici, fondamentali di alcuni sport, mini tornei di classe.

Oriago, 3 NOVEMBRE 2021

Silvia Bergo