

**MATERIA:
EDUCAZIONE FISICA**

L'insegnamento concorre al termine del **percorso triennale** a mettere lo studente in grado di:

- adottare comportamenti e assumere atteggiamenti adeguati per favorire, attraverso l'alimentazione e l'attività motoria, anche di carattere sportivo, stili di vita improntati al benessere psico-fisico;
- collaborare cooperare con gli altri nel rispetto dei ruoli e compiti assegnati, riconoscendo l'importanza del lavoro di gruppo;
- conoscere se stessi ed essere consapevoli delle proprie capacità, attitudini e aspirazioni e delle condizioni di realtà che le possono valorizzare e realizzare;
- essere consapevoli e adottare i comportamenti adeguati per assicurare il benessere e la sicurezza propria degli altri e per la tutela dell'ambiente nell'ottica della sostenibilità

MODULI DELLA MATERIA:

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive.

Salute benessere, sicurezza e prevenzione.

Lo sport, le regole e il fair play.

COMPETENZE:

- A) elaborare e consolidare gli schemi motori in considerazione dell'età e del sesso;
- B) elaborare e consolidare le posture di base e sviluppare le abilità motorie in relazione alle attività didattico-operative;
- C) praticare le attività sportive attraverso l'esperienza vissuta, imparando a rispettare il ruolo assegnato e contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo comune.

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO

MODULO	COMPETENZE <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	EVENTUALI COMPETENZE DI MODULO	ABILITA' <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	CONOSCENZE ESSENZIALI <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	CONTENUTI DEL MODULO
---------------	--	---	--	---	-----------------------------

<p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale e delle capacità motorie espressive</p>	<p>A) Elaborare e consolidare gli schemi motori in considerazione dell'età e del sesso</p>	<p>Conosce, interpreta e applica il regolamento d'Istituto, degli sport affrontati e le regole di sicurezza nell'ambiente palestra.</p>	<p>Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo</p> <p>Evidenziare capacità motorie, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità</p> <p>Padroneggiare ed interpretare i messaggi volontari e involontari che il corpo comunica.</p>	<p>Il corpo umano e la sua funzionalità le basi anatomiche dell'apparato locomotore, i vizi del portamento e le qualità fisiche</p> <p>Schemi motori di base</p> <p>Metodiche di allenamento per affrontare attività motorie.</p> <p>Tecniche espressive-comunicative in lavori individuali e di gruppo</p>	<p>-Le basi anatomiche dell'apparato locomotore, i vizi del portamento e le qualità fisiche.</p> <p>-percorsi e circuiti, i test e le metodiche per il miglioramento delle qualità fisiche, circuit training.</p> <p>-esperienze motorie, giochi, esercitazioni, attività a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, individuali e di gruppo, sportive e pre-sportive.</p> <p>Rotolare, strisciare, gattonare, camminare, correre, saltare, arrampicare, lanciare.</p> <p>-esercizi di ritmo con e senza musica.</p> <p>-le diverse gestualità collegate agli ambiti sportivi e non.</p> <p>-corretto uso dei materiali e degli spazi secondo le consegne impartite, regolamento d'istituto, regole di sicurezza nell'ambiente palestra.</p>
<p>Salute benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<p>B) Elaborare e consolidare le posture di base e sviluppare le abilità motorie in relazione alle</p>	<p>Acquisire corrette posture e abitudini motorie nel rispetto della</p>	<p>-Identificare gli errori posturali più comuni e mettere a punto adeguate procedure di correzione.</p> <p>-Organizzare</p>	<p>-Schemi motori di base complessi</p> <p>-Principi igienici e scientifici essenziali di mantenimento del proprio</p>	<p>Capacità coordinative speciali :destrezza fine, combinazione e accoppiamento, reazione e anticipazione, orientamento, coordinazione oculo-motoria, fantasia motoria, ritmo equilibrato.</p>

	<p>attività didattico-operative;</p>	<p>sicurezza, in ambito lavorativo e in ambiente naturale.</p>	<p>autonomamente un proprio piano di sviluppo /mantenimento fisico.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cogliere i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria e altrui incolumità nei diversi ambienti. -Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici 	<p>stato di salute e di miglioramento dell'efficienza fisica</p> <ul style="list-style-type: none"> -Norme e consuetudini sanitarie e alimentari per il mantenimento del benessere personale. -Prodotti farmacologici e sport: tipologie ed effetti. -Tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo. -Percorsi di preparazione fisica. -Principi fondamentali per la tutela della salute e per la prevenzione degli infortuni sia nel campo sportivo che professionale. -Il primo soccorso . 	<p>Educazione posturale</p> <p>Esercizi di prevenzione e correzione di eventuali atteggiamenti scorretti</p> <p>L'educazione alimentare, alimentazione e forma fisica</p> <p>Intervento del 112 con acquisizione attestato soccorritori primo soccorso.</p> <p>Uscite sul territorio sperimentando diverse possibili attività .</p> <p>Il doping , le dipendenze.</p> <p>Valorizzazione del movimento in relazione a spazio e tempo.</p> <p>La percezione e l'elaborazione degli stimoli (percezione tattile e giocoleria)</p> <p>Movimento come espressione sociale, il linguaggio del corpo, musica, ritmo.</p> <p>Nordik walking, arrampicata sportiva.</p>
--	--------------------------------------	--	--	---	--

				-Posture in ambito lavorativo del settore di riferimento.	
Lo sport, le regole e il fair play.	C) Praticare le attività sportive attraverso l'esperienza vissuta, imparando a rispettare il ruolo assegnato e contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo comune.		<ul style="list-style-type: none"> - Praticare attività sportive sia individuali che di squadra -Applicare tecniche sportive specifiche -Cogliere i valori sociali dello sport. -Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. -Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. -Analizzare la propria prestazione e identificare aspetti positivi e negativi. -Osservare ed interpretare 	<p>Pratica di sport individuali e di squadra: teoria, tecnica, tattica, regole, ruoli e responsabilità.</p> <p>Metodiche di allenamento per affrontare attività sportive.</p> <p>Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici.</p>	<p>Giochi pre sportivi, conoscenza dei regolamenti del fair play</p> <p>Le diverse gestualità collegate agli ambiti sportivi e non.</p> <p>Giochi sportivi di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pallavolo, basket, calcio, dog-ball -badminton -atletica leggera <p>Le fasi dell'allenamento: riscaldamento, allenamento a pieno ritmo, defaticamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> -test di inizio e fine anno <p>-corretto uso dei materiali nell'ambiente palestra ed eventuali strumenti tecnologici.</p>

		<p>i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica.</p> <p>-Utilizzare attrezzi , materiali ed eventuali strumenti tecnologici</p>		
METODOLOGIA DIDATTICA	<p>Esercitazioni di lavoro individuale a coppie e in piccoli gruppi.</p> <p>Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi a disposizione della palestra.</p> <p>Percorsi e circuiti misti.</p> <p>Metodo analitico, globale e del problem solving.</p> <p>Lezione frontale con utilizzo della Lim.</p>			
MODALITÀ DI VERIFICA	<p>Esecuzione corretta degli esercizi e delle tecnica negli sport di squadra, stile fluido del movimento, interesse,partecipazione e collaborazione attiva. Livello di apprendimento raggiunto riferito al livello di partenza.</p> <p>Test specifici sulle qualità fisiche, osservazione diretta durante l'attività, prove oggettive su circuiti e percorsi.</p> <p>Test adeguati e adattati al gruppo classe.</p> <p>Combinazioni con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Prove orali e prove scritte.</p>			

