

**DENOMINAZIONE MATERIA:
EDUCAZIONE FISICA**

MODULI DELLA MATERIA:

1. **MOVIMENTO**
2. **LINGUAGGI DEL CORPO**
3. **GIOCO E SPORT**
4. **SALUTE E BENESSERE**

COMPETENZE DELLA MATERIA

1. Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni, anche in ambiente naturale.
2. Riconoscere il linguaggio espressivo corporeo ed elaborare risposte comunicative coerenti e creative in contesti differenti.
3. Praticare le attività sportive imparando a rispettare le regole e il ruolo assegnato, contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo e utilizzando personali tattiche e strategie, nelle singole situazioni e nei diversi ambienti .
4. Sviluppare e mantenere il proprio benessere fisico ed emotivo, assumendo comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza nei diversi ambienti.

COMPETENZE DELLA MATERIA IN AGGIUNTA AI PIANI PROVINCIALI

5. Conosce, interpreta e applica il regolamento d'Istituto, degli sport affrontati e le regole di sicurezza nell'ambiente palestra e in ambiente naturale.

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO

DENOMINAZIONE DEL MODULO	COMPETENZE <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	ABILITA' <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	CONOSCENZE ESSENZIALI <i>(da Piano di Studio Provinciale)</i>	CONTENUTI DEL MODULO
1-MOVIMENTO	<p>1) Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni, anche in ambiente naturale.</p> <p>5) Conosce, interpreta e applica il regolamento d'Istituto, degli sport affrontati e le regole di sicurezza nell'ambiente palestra e in ambiente naturale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Consolidare le consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo ● Assumere posture corrette e identificare gli errori posturali più comuni mettendo a punto adeguate procedure di correzione. ● Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti; ● Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni; ● Muoversi sul territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, cogliendo i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria ed altrui incolumità; ● Sviluppare capacità motorie, sia coordinative che condizionali; 	<ul style="list-style-type: none"> ● I paramorfismi e dismorfismi; ● I principi generali dell'allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica; ● Il corpo umano e la sua funzionalità: schemi motori, capacità motorie (coordinative e condizionali) e funzioni fisiologiche; ● Il ritmo e le sequenze dei gesti motori e sportivi; ● Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento; ● Le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale; ● Le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e l'impatto dei diversi percorsi di preparazione fisica; ● Metodiche di allenamento per affrontare attività motorie; ● Metodiche di allenamento per affrontare attività sportive; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le basi fisiologiche dell'apparato locomotore ● Percorsi e circuiti, i test e le metodiche per il miglioramento delle qualità fisiche, circuit training. ● Esperienze motorie, giochi, esercitazioni, attività a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, individuali e di gruppo, sportive e pre-sportive. ● Rotolare, strisciare, gattonare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare. ● Esercizi di ritmo con e senza musica. ● Le diverse gestualità collegate agli ambiti sportivi e non. ● Corretto uso dei materiali e degli spazi secondo le consegne impartite, regolamento d'istituto, regole di sicurezza nell'ambiente palestra. ● Fisiologia applicata allo sport
2-LINGUAGGI DEL CORPO	<p>2) Riconoscere il linguaggio espressivo corporeo ed elaborare risposte comunicative coerenti e creative in contesti differenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali; ● Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni; ● Interpretare e padroneggiare i messaggi volontari e involontari che il corpo comunica; ● Percepire e riprodurre attraverso il movimento i ritmi interni ed esterni al corpo; ● Riprodurre sequenze espressive date; 	<ul style="list-style-type: none"> ● I principi di base della comunicazione; ● Il movimento come linguaggio sociale, le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi (verbale e non verbale); ● La differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; ● La prossemica; ● Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento; ● Modalità di espressività di gruppo (Flash mob, gare ginniche, danze popolari/tribali); 	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimento come espressione sociale, il linguaggio del corpo, musica, ritmo. ● Valorizzazione del movimento in relazione a spazio e tempo. ● La percezione e l'elaborazione degli stimoli ● Educazione al ritmo con e senza musica ● La gestualità collegata agli ambiti sportivi e non ● Le distanze sociali ● Il mimo e l'espressione del corpo fantasia motoria
3-GIOCO E SPORT	<p>3) Praticare le attività sportive imparando a rispettare le regole e il ruolo assegnato, contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo e utilizzando personali tattiche e strategie, nelle singole situazioni e nei diversi ambienti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Applicare tecniche sportive specifiche; ● Cogliere i valori sociali dello sport; ● Partecipare in forma propositiva e collaborativa alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport, in forma personale; ● Praticare attività sportive sia individuali che di squadra; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Abilità tecniche di sport individuali e di squadra: teoria, tattica, ruoli e responsabilità; ● Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici; ● I principi generali dell'allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica; ● Il corpo umano e la sua funzionalità: schemi motori, capacità motorie (coordinative e condizionali) e funzioni fisiologiche; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi pre sportivi, conoscenza dei regolamenti e del fair play ● Le diverse gestualità collegate agli ambiti sportivi e non. ● Giochi sportivi di squadra: ● Pallavolo, basket, calcio, dog-ball ● Badminton ● Atletica leggera come allenarsi in DAD ● Le fasi dell'allenamento: riscaldamento, allenamento a pieno ritmo, defaticamento. ● Test di inizio e fine anno

		<ul style="list-style-type: none"> ● Praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica; ● Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; ● Utilizzare attrezzi, materiale ed eventuali strumenti tecnologici; ● Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Il ritmo e le sequenze dei gesti motori e sportivi; ● L'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione; ● La differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; ● La terminologia, il regolamento tecnico, il fair play, anche in ● funzione dell'arbitraggio; ● Le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e l'impatto dei diversi percorsi di preparazione fisica; ● Metodiche di allenamento per affrontare attività motorie; ● Metodiche di allenamento per affrontare attività sportive; ● Semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport individuali e di squadra; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Corretto uso dei materiali nell'ambiente palestra ed eventuali strumenti tecnologici. ● Nordik walking, orienteering, trekking.
4-SALUTE E BENESSERE	4) Sviluppare e mantenere il proprio benessere fisico ed emotivo, assumendo comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza nei diversi ambienti.	<ul style="list-style-type: none"> ● Applicare alcune procedure standard di primo soccorso in attesa dei soccorsi organizzati; ● Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite; ● Assumere posture corrette e identificare gli errori posturali più comuni mettendo a punto adeguate procedure di correzione. ● Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti; ● Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni; ● Muoversi sul territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, cogliendo i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria ed altrui incolumità; ● Praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica; ● Praticare attività all'aria aperta sfruttando le opportunità del territorio; ● Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dipendenze e sostanze illecite: i danni provocati all'organismo da, droghe, fumo, alcool e doping; ● Gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive; ● I benefici fisiologici dell'attività all'aria aperta; ● I principali paramorfismi e dismorfismi; ● I principi di una corretta alimentazione e disturbi alimentari; ● I principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso; ● I principi generali dell'allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica 	<ul style="list-style-type: none"> ● Educazione posturale, la respirazione consapevole ● le dipendenze ● Esercizi di prevenzione e correzione di eventuali atteggiamenti scorretti ● L'educazione alimentare, alimentazione e forma fisica ● Uscite sul territorio sperimentando diverse possibili attività, orienteering, trekking, escursioni in bicicletta; ● Valorizzazione del movimento in relazione a spazio e tempo.
METODOLOGIA DIDATTICA	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercitazioni di lavoro individuale a coppie e in piccoli gruppi. ● Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi a disposizione della palestra. ● Percorsi e circuiti misti. ● Metodo analitico, globale e del problem solving. ● Lezione frontale con utilizzo della Lim. ● Lavoro individuale anche tramite compiti a distanza ● Utilizzo della didattica a distanza con g- suite ● Videoconferenze tramite meet 			
MODALITÀ DI VERIFICA	<ul style="list-style-type: none"> ● Esecuzione corretta degli esercizi e delle tecniche negli sport di squadra, stile fluido del movimento, interesse, partecipazione e collaborazione attiva. Livello di apprendimento raggiunto riferito al livello di partenza. ● Test specifici sulle qualità fisiche, osservazione diretta durante l'attività, prove oggettive su circuiti e percorsi. ● Test adeguati e adattati al gruppo classe. ● Combinazioni con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. ● Prove pratiche. ● Prove orali e prove scritte. ● Negli esercizi e compiti saranno valutati cura, impegno e autonomia. 			