

**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.

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	1) Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni, anche in ambiente naturale.	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili alle attività motorie e sportive; • Trasferire e realizzare le tecniche sportive adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti; • Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici. • Riprodurre e variare il ritmo delle azioni in funzione del compito motorio; • Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici • Gli aspetti sociali dei giochi e degli sport; • I principi fondamentali dell'allenamento; • Il ritmo e le sequenze dei gesti motori e sportivi complessi; • Le caratteristiche delle attività motorie e sportive legate al territorio; • Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento; • Le potenzialità personali (punti di forza e criticità) attraverso il confronto con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate; 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientarsi, esercizi di orientamento, gli aspetti funzionali; • Preparare itinerari escursionistici, le attrezzature occorrenti; • Praticare attività motorie, ricreative sportive in ambiente naturale; • Gli sport in ambiente naturale montano, • Corretto uso dei materiali nell'ambiente palestra ed eventuali strumenti tecnologici; • Corretto utilizzo dei materiali in ambiente naturale; • I livelli di intensità di un allenamento.
2-LINGUAGGI DEL CORPO	2) Riconoscere il linguaggio espressivo corporeo ed elaborare risposte comunicative coerenti e creative in contesti differenti.	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire lo stress e gestire la frustrazione; • Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, in sincronia con uno o più compagni; • Riprodurre e variare il ritmo delle azioni in funzione del compito motorio; • Saper dare significato al movimento negli aspetti comunicativi, relazionali, culturali e professionali 	<ul style="list-style-type: none"> • I codici della comunicazione corporea (anche applicati alla professione); • 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"> • Il movimento come linguaggio sociale, la comunicazione corporea, • muoversi per esprimere emozioni(mimo, recitazione..) • Educazione al ritmo con e senza musica, la danza. • La gestualità collegata agli ambiti sportivi e lavorativi • La prossemica e le distanze sociali
3-GIOCO E SPORT	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	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere diversi ruoli all'interno del gioco e la funzione dell'arbitraggio ; • Assumere posture corrette nella pratica sportiva; • Autovalutarsi ed elaborare i risultati anche attraverso l'utilizzo delle tecnologie; • Organizzare attività/percorsi motori e sportivi nel rispetto dell'ambiente; • Trasferire e realizzare le tecniche sportive adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. • Utilizzare attrezzi, materiale ed eventuali strumenti tecnologici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gli aspetti sociali dei giochi e degli sport; • I principi fondamentali dell'allenamento; • La teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra)dei giochi e degli sport; • Le caratteristiche delle attività motorie e sportive legate al territorio; • Utilizzo della terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi sportivi, conoscenza dei regolamenti e del fair play in fase di arbitraggio; • Percorsi e circuiti, i test e le metodiche per il miglioramento delle qualità fisiche, circuit training, anche in ambiente naturale; • Costruzione di tabelle di lavoro, i carichi adattati al singolo; • Le diverse gestualità collegate agli ambiti sportivi e lavorativi, con controllo della postura.
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"> • Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza e all'ergonomia dei luoghi di lavoro, nelle diverse attività; • Applicare le procedure di primo soccorso; • Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite; 	<ul style="list-style-type: none"> • I concetti base dell'ergonomia del corpo umano per migliorare il benessere lavorativo e psicofisico; • Le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza; • Le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico, psichico e socio-relazionale; 	<ul style="list-style-type: none"> • Educazione posturale, attraverso diverse discipline; • Esercizi di prevenzione e correzione di eventuali atteggiamenti scorretti • L'educazione alimentare, alimentazione e forma fisica • Intervento del 112 con acquisizione attestato soccorritori primo soccorso • Il doping , le dipendenze.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Assumere comportamenti fisicamente attivi, in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere, che durino nel tempo :long life learning; ● Assumere posture corrette in presenza di carichi, anche in ambito professionale; ● Cogliere i principi fondamentali di prevenzione delle stimolazioni a rischio per la propria ed altrui incolumità, anche in ambito professionale. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Back school scuola della schiena ● La percezione e l'elaborazione degli stimoli preventivi per la sicurezza.
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. 			