



Scuola Secondaria Statale 1° grado “VIALE DELLA RESISTENZA”

Via San Colombano 190 - 47522 CESENA - FC

☎ Segret. 0547/330326 - C.F. 90041160400 - C.M. FOMM02800V

E_Mail: fomm02800v@istruzione.it – pec: fomm02800v@pec.istruzione.it Web: <https://www.smresistenza.gov.it>



DISCIPLINA DI RIFERIMENTO	EDUCAZIONE FISICA
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	<p>L'alunno, attraverso le attività di gioco motorio e sportivo, che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare e il saper essere, ha costruito la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo, oltre allo specifico della corporeità, delle sue funzioni e del consolidamento e dello sviluppo delle abilità motorie e sportive.</p> <p>Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</p> <p>È capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p>Sperimenta i corretti valori dello sport (fair play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati.</p> <p>.</p>

CLASSE PRIMA

CONTENUTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE
<p>Elementi base dei fondamentali tecnici dei grandi giochi sportivi: PALLAVOLO PALLACANESTRO CALCIO INDOOR PALLAMANO</p> <p>Conoscenza di giochi ludico-motori propedeutici e collaborativi.</p> <p>Elementi base dell'atletica: PREATLETISMI RESISTENZA CORSA VELOCE SALTI LANCI</p> <p>NUOTO (Sede Centrale) Elementi base di NAUTICA: scuola vela con derive.</p> <p>Coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi e a corpo libero.</p> <p>Esercizi condizionali a carico naturale.</p> <p>Elementi di base dell'Orienteering</p>	<p>Acquisire le diverse capacità coordinative adattandole al gioco-sport.</p> <p>Conoscere e applicare le principali regole dei grandi giochi sportivi.</p> <p>Acquisire la capacità di gestire dal punto di vista coordinativo semplici sequenze motorie con i piccoli attrezzi e a corpo libero.</p> <p>Utilizzare in modo consapevole corrette modalità relazionali, accettare la sconfitta, sapersi relazionare in modo costruttivo rispetto ai compagni e agli avversari, saper gestire la proprie emozioni.</p> <p>Acquisire abilità condizionali riferite a forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare e saperli differenziare.</p> <p>Acquisire sistemi di movimento per risolvere situazioni motorie in modo essenziale</p>	<p>Essere in grado di rilevare i principali adattamenti fisiologici in riferimento alle attività svolte.</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative e condizionali acquisite per la realizzazione di semplici sequenze motorie.</p> <p>Saper mettere in pratica le procedure proposte dall'insegnante.</p> <p>Saper risolvere un problema motorio in modo semplice.</p> <p>Rispettare i corretti valori dello sport (fair –play).</p> <p>Saper gestire gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la "sconfitta".</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente sia in gruppo.</p> <p>Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi utili per mantenere uno stato di benessere.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze precedenti, le caratteristiche personali.</p>

CLASSE SECONDA

CONTENUTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE
<p>Elementi tecnici dei grandi giochi sportivi e combinazione in situazione: PALLAVOLO PALLACANESTRO CALCIO INDOOR PALLAMANO TCHOUKBALL ULTIMATE FRISBEE</p> <p>ORGANIZZAZIONE DI TORNEI INTERCLASSE OUTDOOR E INDOOR</p> <p>Conoscenza di giochi ludico-motori propedeutici e collaborativi.</p> <p>Elementi base dell'atletica: PREATLETISMI RESISTENZA CORSA VELOCE</p>	<p>Padroneggiare le diverse capacità coordinative e contestualizzarle ai giochi sportivi.</p> <p>- Conoscere e saper applicare le regole dei grandi giochi sportivi.</p> <p>Acquisire abilità condizionali riferite a forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare, saperli riconoscere ed organizzare in forma semplice.</p> <p>Acquisire abilità motorie utili a risolvere situazioni variabili in modo essenziale.</p> <p>Percepire le variazioni cardio-respiratorie in relazione al movimento e saperle contestualizzare.</p> <p>Acquisizione e condivisione del significato di Fair Play.</p> <p>Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Essere in grado di rilevare e contestualizzare gli adattamenti fisiologici in riferimento alle attività svolte.</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità coordinative e condizionali acquisite per la realizzazione di azioni motorie in situazione nei vari sport.</p> <p>Saper risolvere un problema motorio dal semplice al complesso.</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze precedenti, le caratteristiche personali.</p> <p>Riconoscere le modifiche strutturali e morfologiche del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>Capacità di valutare in modo obiettivo le proprie performance.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione, mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p>

<p>SALTI LANCI</p> <p>Elementi di base dell'ATLETICA.</p> <p>Coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi, a corpo libero e in situazione variabile.</p> <p>Esercizi condizionali a carico naturale.</p>	<p>Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona.</p>	<p>Rispettare le regole del Fair play e saper gestire gli eventi di una gara con autocontrollo e rispetto dell'altro, mettendo in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista emotivo e cognitivo.</p> <p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente sia in gruppo.</p>
--	---	---

CLASSE TERZA

CONTENUTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE
<p>Elementi tecnici e tattici dei grandi giochi sportivi e combinazione in situazione: PALLAVOLO PALLACANESTRO CALCIO INDOOR TCHOUKBALL ULTIMATE FRISBEE ELEMENTI BASE DEL RUGBY</p> <p>ORGANIZZAZIONE DI TORNEI INTERCLASSE OUTDOOR E INDOOR</p> <p>PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI</p> <p>Conoscenza di giochi ludico-motori propedeutici e collaborativi.</p> <p>Elementi dell'atletica: PREATLETISMI RESISTENZA CORSA VELOCE SALTI LANCI</p> <p>ELEMENTI DI PREACROBATICA.</p> <p>Coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi, a corpo libero e in situazione variabile.</p> <p>Esercizi condizionali a carico naturale e con piccoli carichi.</p> <p>ELEMENTI DI TEORIA: DOPING E DIPENDENZE, CORRETTA ALIMENTAZIONE, ELEMENTI TEORICI SPECIFICI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA, ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO, STORIA DELLE OLIMPIADI E PARALIMPIADI, CORRETTO COMPORTAMENTO SPORTIVO</p>	<p>Differenziazione e combinazione delle capacità coordinative in riferimento ai giochi sportivi e alle attività individuali.</p> <p>Applicazione dei diversi aspetti tecnici e delle elementari capacità tattiche dei grandi giochi sportivi.</p> <p>Risolvere in modo personale problemi motori sportivi</p> <p>Acquisire elementari gesti arbitrali delle discipline sportive praticate.</p> <p>Consolidare le conoscenze riferite alle abilità condizionali (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare) e saperle organizzare e gestire in modo autonomo, sotto la supervisione dell'insegnante.</p> <p>Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Saper applicare semplici elementi di teoria dell'allenamento e applicarli in riferimento alle capacità condizionali.</p> <p>Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Riconoscere il valore etico dell'attività sportiva e della competizione: Fair Play.</p> <p>Valutare obiettivamente l'efficienza delle proprie capacità e performance.</p>	<p>Contestualizzare gli adattamenti fisiologici in riferimento alle attività svolte. Saper risolvere un problema motorio complesso.</p> <p>Svolgere un ruolo attivo nei giochi sportivi utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.</p> <p>Saper utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo.</p> <p>Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione motoria.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali con sicurezza in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Relazionarsi responsabilmente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze precedenti, le caratteristiche personali.</p> <p>Riconoscere le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>Saper auto-valutare le proprie capacità e performance in modo obiettivo.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione, mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Rispettare le regole del fair play e saper gestire gli eventi di una gara con autocontrollo e rispetto dell'altro, mettendo in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista emotivo e cognitivo.</p> <p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>Sapere applicare i principi metodologici utilizzati per mantenere un buono stato di salute.</p>