

ISTITUTO COMPRENSIVO POLO 1
PIANO DI STUDIO DIEDUCAZIONE FISICA

INDICAZ. NAZ.*	OSA*	CONOSCENZE	ABILITA'	Traguardi di * sviluppo delle competenze
MOVIMENTO <i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	Capacità condizionali	Conoscere le caratteristiche delle capacità condizionali(F. V. R. M.). Conoscere il proprio corpo e, in maniera elementare, il suo funzionamento, in relazione anche dei cambiamenti conseguenti all'attività motoria	Saper eseguire un compito motorio rispettando le caratteristiche delle cap. cond..Utilizzare un piano di lavoro per migliorare le proprie capacità fisiche.	Ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica
	Capacità coordinative	Conoscere gli elementi relativi all'orientamento spazio-temporale, e gli elementi che caratterizzano l'equilibrio (S. D. e V) di un'azione motoria	Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio e disequilibrio; utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie	
	Schemi motori di base	Conoscere: quali sono;le loro caratteristiche; la differenza con le abilità motorie. Conoscere le caratteristiche e le forme d'uso di piccoli e grandi attrezzi.	Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche(coordinazione) progressivamente complesse	
LINGUAGGI DEL CORPO <i>Come modalità comunicativa- espressiva</i>	La grammatica dell'espressione corporea	Conoscere la grammatica dell'espressione corporea e le modalità della comunicazione corporea	Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo; saper ideare da soli o in gruppo piccole storie da rappresentare	Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali
	Linguaggio specifico motorio e sportivo	Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo	Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari ,insegnanti e arbitri	
GIOCO E SPORT <i>Lo sport le regole il fair play</i>	Regole e fondamentali di Pallavolo e Pallacanestro	Conoscere le regole e i gesti fondamentali per la realizzazione dei giochi\ sport anche con finalità di arbitraggio	Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.	Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi
	Atletica Leggera	Conoscere le Olimpiadi, le sue origini, le discipline	Realizzare un mini-torneo di giochi sportivi in tutte le sue parti (formazione, ruoli, arbitraggio, classifiche ecc.)	

<p align="center">SALUTE E BENESSERE <i>Prevenzione e sicurezza</i></p>	<p>Educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali di igiene personale, alimentazione e le norme generali per la prevenzione degli infortuni</p>	<p>Ai fini della sicurezza e salvaguardia della propria salute sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante</p>	<p>Assume i principali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere .</p>
--	---	--	--	---

<p align="center">CONTENUTI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Test di valutazione delle capacità condizionali - Test di valutazione delle capacità coordinative - Allenamento in circuito e giochi di gruppo e di squadra per sviluppare la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità articolare. - Giochi per rappresentare idee, stati d'animo, mediante posture, individualmente a coppie, in piccoli gruppi, di squadra. - Topografia del corpo umano. - Gli assi e i piani del corpo umano. - Le posizioni e i movimenti principali. - Fondamentali di pallavolo e pallacanestro. - Giochi a coppie, in piccoli gruppi, di squadra. - Esercizi di presa di contatto e sensibilizzazione con vari tipi di palla: rotolamenti, palleggi, lanci, ricezioni, tiri, ecc 	<ul style="list-style-type: none"> - Orienteering: percorsi e giochi di orientamento, lettura della cartina, orientamento della cartina, corsa di orientamento - Tecnica e tattica degli sport praticati - Il tessuto muscolare e il muscolo scheletrico. <p>Classi Terze</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apparato cardio circolatorio - I movimenti: tono muscolare, meccanica e leve, postura. - Il lavoro muscolare e i sistemi bioenergetici. - I traumi muscolari. - Le Olimpiadi antiche e moderne - L'alcool, il fumo, le droghe. - Il doping. - Il primo soccorso
<p align="center">Metodologia/organizzazione</p>	<p align="center">MODALITA' E STRUMENTI DI VERIFICA</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Metodo prescrittivi-direttivo - Assegnazione dei compiti - Lavoro in coppie, in piccoli gruppi, individuale 	<ul style="list-style-type: none"> - Osservazioni sistematiche. - Eventuali prove strutturate relative alle conoscenze di tipo teorico; - Prove strutturate in relazione alla capacità motoria indicata - Risultato di piccole competizioni appositamente organizzate.