

CLASSE SECONDA SECONDARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO EDUCAZIONE FISICA	
	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva
<b>CONOSCENZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il nome dei segmenti e dei distretti corporei</li> <li>• Conoscere la nomenclatura delle ossa e delle principali masse muscolari</li> <li>• Conoscere la terminologia specifica dell'educazione fisica per descrivere movimenti e posture</li> <li>• Sapere cosa sono e quali sono gli schemi motori</li> <li>• Classificare le capacità motorie coordinative e condizionali</li> <li>• Conoscere le finalità della preparazione fisica generale e la preparazione specifica (PFG PFS)</li> <li>• Individuare le diverse capacità motorie legate agli esercizi proposti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le possibilità espressive del corpo sia attraverso il gesto spontaneo che il gesto tecnico</li> <li>• Conoscere tecniche e le utilizza nel contesto corretto</li> <li>• Conoscere regole, regolamenti e segnali arbitrali</li> </ul>
<b>ABILITÀ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare ed adeguare gli schemi motori di base acquisiti nell'infanzia ai cambiamenti strutturali</li> <li>• Migliorare la percezione spazio -temporale in funzione di apprendimenti tecnici specifici</li> <li>• Eseguire movimenti combinati e complessi adeguati al livello di sviluppo psicomotorio personale</li> <li>• Mantenere atteggiamenti di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>• Eseguire movimenti utilizzando la massima escursione articolare ( elasticità muscolare e mobilità articolare)</li> <li>• Vincere ed opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo ed esterne (forza esplosiva, forza resistente)</li> <li>• Compiere movimenti nel più breve tempo possibile ( velocità di azione, reazione, esecuzione)</li> <li>• Controllare e adeguare il corpo e la risposta motoria in situazioni variabili, poco note, improvvise, similari</li> <li>• Riconoscere i gesti che compongono la sequenza di un gesto tecnico</li> <li>• Riconoscere i propri errori e cercare di correggersi attraverso i suggerimenti dell'insegnante</li> <li>• Riconoscere le proprie attitudini le potenzialità ed i propri limiti</li> <li>• Utilizzare piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere tecniche, tattiche, ruoli e strategie di gioco</li> <li>• Riconoscere ritmi semplici e complessi, memorizzare sequenze ritmiche, riconoscere sequenze motorie e ritmiche</li> <li>• Apprendere nuovi gesti e correggersi attraverso l'imitazione dei compagni</li> <li>• Trovare soluzioni alternative per risolvere problemi motori</li> <li>• Lavorare con fantasia e creatività</li> <li>• Realizzare semplici sequenze motorie utilizzando basi ritmiche e/o musicali</li> <li>• Essere in grado di accordarsi correttamente con le azioni dei compagni inserendosi in un contesto di lavoro collettivo ( giochi di squadra ed esercizi ginnici corali)</li> </ul>

	condizionali secondo i livelli di maturazione, sviluppo ed apprendimento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo proporzionalmente alle proprie capacità</li> </ul>	
	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<b>Salute , benessere, prevenzione, sicurezza</b>
<b>CONOSCENZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi fondamentali degli sport individuali e dei giochi di squadra trattati a scuola</li> <li>• Conoscere gli schemi di gioco e i ruoli fondamentali negli sport di squadra trattati</li> <li>• Conoscere le regole dei giochi e comprende il valore del loro rispetto</li> <li>• Conoscere il valore del rispetto reciproco e la valorizzazione delle diversità</li> <li>• Conoscere il valore della collaborazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere le situazioni di pericolo più comuni legate alla pratica motoria</li> <li>• Conoscere le pratiche di primo soccorso più comuni in caso di piccoli incidenti</li> <li>• Conoscere i comportamenti da seguire in caso di grave infortunio di un compagno</li> <li>• Ascoltare e comprendere le istruzioni dell'insegnante adeguandosi ai percorsi didattici proposti</li> <li>• Gestire le proprie prestazioni adeguandosi al livello medio della classe evitando di rappresentare un pericolo per sé e per gli altri</li> <li>• Conoscere i danni e i pericoli legati ad una vita sedentaria e di una alimentazione scorretta</li> <li>• Conoscere i danni legati all'uso di sostanze dopanti</li> </ul>
<b>ABILITÀ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire correttamente i movimenti fondamentali legati alle attività motorie ed alle discipline sportive trattati</li> <li>• Applicare correttamente tecniche e strategie di gioco</li> <li>• Riconoscere falli e infrazioni nelle attività individuali e nei giochi di squadra</li> <li>• Saper strutturare ed avviare tattiche di gioco in sinergia con i compagni di squadra</li> <li>• Saper arbitrare affiancandosi all'insegnante</li> <li>• Accettare le decisioni arbitrali e non enfatizza situazioni di competitività nella vittoria e nella sconfitta</li> <li>• Mostrare senso critico equilibrato rispetto al proprio fare ed al fare degli altri</li> <li>• Applicare nello sport le regole della cittadinanza, condivisione, rispetto reciproco, valorizzazione delle diversità</li> <li>• Mostrare senso critico equilibrato rispetto al proprio fare ed al fare degli altri</li> <li>• Stabilire corretti rapporti interpersonali mettendo in atto e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza</li> <li>• Utilizzare correttamente gli attrezzi e lo spazio di lavoro</li> <li>• Applicare correttamente principi metodologici all'allenamento</li> <li>• Saper gestire in modo equilibrato le proprie abilità e risorse</li> <li>• Essere consapevole delle modifiche positive che avvengono nel corpo umano grazie all'esercizio fisico al fine di prevenire malattie legate a paramorfismi e dimorfismi a carico dell'apparato scheletrico</li> <li>• Favorire la stima di sé attraverso la valorizzazione delle proprie attitudini ed abilità</li> <li>• Stimolare la capacità di controllo delle emozioni • Imparare a gestire lo stress e la fatica in funzione del raggiungimento di un obiettivo.</li> </ul>

	<p>promuovendo comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e rispettare il codice deontologico sportivo e le regole delle discipline praticate, mediante lo sviluppo del concetto di agonismo, per dare il meglio di sé nel rapporto con gli altri</li> </ul>	
<p><b>CONTENUTI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni per l'Educazione sensoriale: spazio, tempo, lateralità, schema corporeo</li> <li>• Esercitazioni di destrezza, manipolazione, ritmizzazione, combinazione</li> <li>• Esercitazioni per la strutturazione e consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base e complessi</li> <li>• Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali</li> <li>• Esercizi di ginnastica aerobica individuali e collettivi</li> <li>• Gioco sport e Sport di squadra: fondamentali individuali e di squadra. Strategie di gioco e tattiche</li> <li>• Atletica leggera</li> <li>• Criteri di base per la sicurezza</li> <li>• Regole fondamentali di primo soccorso</li> <li>• Regole di igiene personale</li> </ul>	