

EDUCAZIONE FISICA
PROGRAMMAZIONE RIMODULATA PER LA DIDATTICA A DISTANZA
CLASSI PRIME

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: - IMPARARE A IMPARARE - COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE
FONTE DI LEGITTIMAZIONE: - Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006 - Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012 - Legislazione emanata durante l'emergenza

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DELLE COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Percorso di destrezza - Percorso di coordinazione oculo-manuale e coordinazione dinamica-generale - Basi teoriche e metodologiche dell'atletica leggera (corsa campestre e atletica su pista) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO/ESPRESSIVA		
CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DELLE COMPETENZE

<ul style="list-style-type: none"> - La comunicazione non verbale - L'importanza della comunicazione nei giochi di squadra - Le regole e l'arbitraggio dei principali giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<p>L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>
--	---	---

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DELLE COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Basi teoriche e metodologiche dei giochi sportivi: tecniche e tattiche (pallavolo, calcio a 5, pallanuoto e tennis tavolo) - Basi teoriche e metodologiche dell'attività natatoria - Attività sportiva come valore etico - Valore del confronto e della competizione (fair- 	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di 	<p>L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

play)	vittoria sia in caso di sconfitta	

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
CONTENUTI (ATTIVITA' DIDATTICHE)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DELLE COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Basi teoriche e metodologiche dell'allenamento sportivo - Allenamento a corpo libero e con sovraccarico durante le video-lezioni della DaD - Conoscenza dei principi alimentari -La sicurezza in palestra - Le droghe e la dipendenza fisica e psichica - Il doping: le sostanze dopanti ed i metodi illeciti 	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. -Eseguire l'allenamento di potenziamento muscolare e miglioramento cardio-vascolare in maniera appropriata - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. 	<p>L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>L'alunno usa i mezzi tecnologici a disposizione per la DaD in modo proficuo e puntuale.</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	
--	--	--