

SEZ. 1 – INDIVIDUAZIONE INDICATORI E DESCRITTORI DI VALUTAZIONE DISCIPLINARI (per il registro elettronico e per la scheda quadrimestrale)

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.

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

Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza.

SEZ. 2 - INDIVIDUAZIONE MODULI DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO PER I TRE ANNI DELLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PRIMO ANNO	SECONDO ANNO	TERZO ANNO
M 1: Movimento M 2: Linguaggi del corpo M 3: Gioco e sport M 4: Prevenzione e sicurezza	M 1: Movimento M 2: Linguaggi del corpo M 3: Gioco e sport M 4: Salute, prevenzione e sicurezza	M 1: Movimento M 2: Linguaggi del corpo M 3: Gioco e sport M 4: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

PRIMO ANNO

M 1 : "Movimento"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <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. ▪ Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce le percezioni sensoriali; ▪ Conosce gli schemi motori di base anche combinati e gli schemi posturali; ▪ Conosce gli elementi relativi all’orientamento nello spazio e nel tempo dell’azione motoria; ▪ Conosce le Capacità Coordinative nel loro insieme; ▪ Conosce la Capacità di Dissociazione e Combinazione motoria; ▪ Conosce le capacità di Reazione e di Equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconosce e sa differenziare i suoni, gli oggetti al tatto; ▪ Esegue movimenti diversi in base a colori, suoni, oggetti diversi; ▪ Esegue i vari schemi motori e percepisce il corpo nelle varie azioni posturali; ▪ Sperimenta e utilizza le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio-tempo. ▪ Combina più schemi motori in situazioni nuove; ▪ Esegue gesti diversi tra arti superiori e inferiori; ▪ Dato uno stimolo (acustico, visivo, tattile) reagisce in situazioni nuove e dinamiche; ▪ Mantiene una condizione di stabilità durante gestualità o traslocazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizi a comando utilizzando i cinque sensi ▪ Camminare, correre, strisciare, rotolare, saltare, lanciare singolarmente e combinate tra loro ▪ Insieme di esercizi all’interno di spazi diversi utilizzando differenti oggetti e situazioni che pongono l’alunno ad adattarsi di conseguenza. ▪ Esercizi su capacità di: equilibrio, combinazione motoria, reazione, orientamento, differenziazione, adattamento al ritmo, combinazione motoria e trasformazione .

M2: "Linguaggi del corpo"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE

<p>AMBITO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e i segni/segnali; Conosce gli schemi ritmici applicati al movimento; Conosce i più semplici segnali specifici motorio-sportivi. 	<ul style="list-style-type: none"> Sa comunicare con il linguaggio gestuale; Sa realizzare semplici sequenze di movimento e/o coreografie utilizzando anche basi musicali; Sa decodificare i più semplici linguaggi sport-specifici di compagni, avversari, insegnante e arbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di mimo: animali, situazioni di incontro, emozioni. Esercitazioni di movimento libero con brani musicali diversi tra loro. Esercitazioni per imparare ad interpretare espressioni e gesti del proprio compagno in un'azione di gioco.
---	---	--	--

M3: "Gioco e Sport"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <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. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra; Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport; Prende coscienza dei concetti di strategia e tattica; Conosce modalità diverse di relazione nel rispetto dell'altro e riconosce i vari ruoli di gioco; Conosce le regole e la tecnica base dei fondamentali dello sport praticato, con particolare riferimento ai giochi sportivi; 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizza le abilità motorie nelle diverse situazioni di gioco; Si relaziona con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole e dei ruoli; Sperimenta le strategie di gioco e tattica in situazioni stabilite e controllate; Collabora con i compagni accettando le diversità e i vari ruoli dando il proprio contributo al gruppo; Sa realizzare le più semplici gestualità tecniche-specifiche degli sport praticati (con particolare riferimento ai giochi sportivi) e sa riconoscere e adottare le più semplici regole fondamentali dello sport 	<ul style="list-style-type: none"> Illustrazione dei vari giochi sportivi anche attraverso video che ne spiegano la tecnica. Presenza di coscienza del concetto di regolamento e rispetto delle regole. Apprendimento delle regole di gioco in campo.

M4: "Prevenzione e sicurezza"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. 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. 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. Praticare attività di movimento per 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce le norme generali per lo svolgimento dell'attività motorio-sportiva, e quelle per la prevenzione degli infortuni; Conosce le principali norme strutturali di una seduta di allenamento; Conosce le regole e le norme fondamentali per l'utilizzo degli attrezzi ginnici 	<ul style="list-style-type: none"> Sa rapportarsi con l'ambiente palestra e con l'ambiente esterno ai fini della sicurezza propria e altrui; Sa individuare le tre parti principali (Fase iniziale o di riscaldamento, Fase centrale, Fase finale o di defaticamento); Sa rispettare regole e turni nell'utilizzo e nella rimessa degli attrezzi ginnici e sportivi. 	<ul style="list-style-type: none"> Prepararsi alla lezione di Educazione Fisica: come preparare la sacca, le scarpe idonee, il comportamento nello spogliatoio. Alcune regole per il buon uso della palestra: fare attenzione agli attrezzi che vengono utilizzati, porre i ragazzi in una fase di ascolto delle indicazioni di lavoro, importante per gli anni successivi. L'assistenza

<p>migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 			<p>reciproca.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'igiene dopo la lezione.
---	--	--	---

SECONDO ANNO

M 1 : "Movimento"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <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. ▪ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce le caratteristiche delle capacità coordinative (semplici e complesse) ▪ Conosce gli schemi motori di base e gli schemi posturali anche combinati in situazioni variabili; ▪ Conosce le differenze tra schemi motori di base e capacità coordinative ▪ Conosce la struttura e il funzionamento del corpo umano, con particolare riferimento all'apparato muscolo-scheletrico, circolatorio e respiratorio ▪ Conosce le Capacità Condizionali (Forza, Resistenza e Velocità) e i principi base del loro allenamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa utilizzare le capacità coordinative adattandole alle varie situazioni. ▪ Esegue in modo fluido vari schemi motori di base e percepisce il corpo nelle varie azioni posturali; ▪ Sa utilizzare le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili spazio-temporali; sa combinare schemi motori di base e capacità coordinative ▪ Sa riconoscere le varie parti del corpo assegnando termini specifici; sa riconoscere i cambiamenti fisiologici indotti dall'attività fisica ▪ Sperimenta ed esegue prove di verifica della forza degli arti superiori -inferiori e addominali, della velocità e della resistenza; ▪ Svolge esercitazioni di forza a carico naturale rispettando i tempi di recupero; ▪ Distribuisce lo sforzo fisico in base al tipo di attività; ▪ Sperimenta e gestisce la propria reattività. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare gli schemi motori acquisiti combinandoli tra loro nelle più svariate possibilità. ▪ Esercizi di lancio, da fermo, in spostamento, con rincorsa. ▪ Esercizi di capovolgimento, con diversi materassi e situazioni diverse. ▪ Costruzione di un percorso di arrampicate. ▪ Circuito di destrezza dove tutte le capacità coordinative vengono rappresentate. ▪ Facili esercizi per il potenziamento muscolare. ▪ Arti superiori, inferiori, Addominali.

M2: "Linguaggi del corpo"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. ▪ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. ▪ Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali; ▪ Conosce gli schemi ritmici applicati al movimento; ▪ Conosce il linguaggio specifico motorio e sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa comunicare con il linguaggio gestuale; ▪ Sa realizzare sequenze di movimento e/o coreografie utilizzando anche basi musicali; ▪ Sa decodificare linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnante e arbitro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizi di riproduzione del ritmo dato, usando il proprio corpo e diversi attrezzi; ▪ Espressione di stati d'animo, tramite giochi, comandi dell'insegnante e rappresentazioni di storie inventate; ▪ Esecuzione di esercizi motori con oggetti immaginari.

M3: "Gioco e sport"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
----------------------------	------------	----------	-------------------

<p>AMBITO: Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <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. ▪ Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. ▪ Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport; ▪ Conosce i concetti di strategia e tattica; ▪ Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport; ▪ Conosce le regole e la tecnica semplice dei fondamentali dello sport praticato (sia individuale che di squadra); 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizza le abilità motorie e i gesti tecnici dei vari sport adattandoli alle situazioni; ▪ Mette in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate; ▪ Si relaziona con gli altri e con il gruppo nel rispetto delle regole; ▪ Sa realizzare gestualità tecniche-specifiche degli sport praticati (sia individuali che di squadra) e sa mettere in pratica le regole fondamentali dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visione di filmati presentati dai coach dei vari sport, apprendimento del concetto di tecnica e regola; ▪ Ripetizione di esercizi visti in video per migliorare la tecnica; ▪ Durante la fase di gioco : riconoscimento del FALLO da parte di chi lo ha fatto e chi lo ha subito; ▪ Interruzione del gioco ogni volta l'alunno assume un atteggiamento scorretto nei confronti di un compagno o squadra avversaria
---	--	--	---

M4: "Salute, prevenzione e sicurezza"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. ▪ 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. ▪ 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. ▪ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. ▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce le norme generali per lo svolgimento dell'attività motorio-sportiva, e quelle per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza; ▪ Conosce le principali norme strutturali di una seduta di allenamento; ▪ Conosce le regole e le norme fondamentali per l'utilizzo degli attrezzi ginnici (piccoli e grandi attrezzi); ▪ Conosce i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa rapportarsi con l'ambiente palestra e con l'ambiente esterno ai fini della sicurezza propria e altrui anche applicando alcune tecniche di assistenza; ▪ Sa dividere la seduta di allenamento nelle tre parti principali (Fase iniziale o di riscaldamento, Fase centrale, Fase finale o di defaticamento); ▪ Sa rispettare regole e turni nell'utilizzo e nella rimessa degli attrezzi ginnici e sportivi; ▪ Cura l'alimentazione e l'igiene personale, sia in palestra che al di fuori; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiegazioni del perchè l'attività fisico-motoria viene svolta nel rispetto di determinati principi e sequenze. ▪ Esercizi di riscaldamento verbalizzati. ▪ Presa di coscienza dell'importanza del riscaldamento: esercizi adeguati. ▪ Presa di coscienza del concetto di igiene personale, nella vita e in palestra.

TERZO ANNO

M 1 : "Movimento"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce le differenze tra Capacità coordinative e condizionali; ▪ Conosce gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale; ▪ Conosce il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa utilizzare le capacità coordinative e condizionali in diverse situazioni, nuove e mutevoli aumentandone progressivamente il livello di difficoltà; ▪ Utilizza e trasferisce le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizi mirati per le capacità di: combinazione motoria, trasformazione, e differenziazione (Capacità coordinative evolute); ▪ Capacità Condizionali: forza, velocità e resistenza (spiegazioni teoriche)

<ul style="list-style-type: none"> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 		<ul style="list-style-type: none"> naturale; Percepisce e riproduce ritmi interni ed esterni attraverso il movimento 	<ul style="list-style-type: none"> e applicazioni); Trasferimento di queste capacità nella tattica di gioco.
--	--	--	--

M2: "Linguaggi del corpo"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali; Conosce le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento; Conosce il linguaggio specifico motorio e sportivo (anche in termini di arbitraggio) 	<ul style="list-style-type: none"> Sa rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e tecniche espressive; Sa realizzare sequenze ritmiche espressive in sincronia con uno o più compagni; Sa decodificare linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnante e arbitro in fase di gioco e non; 	<ul style="list-style-type: none"> Movimento libero a tempo d musica utilizzando brani di diverso carattere; Costruzione di una storia prodotta dalla fantasia.; Rappresentazione di essa mediante il linguaggio corporeo;

M3: "Gioco e sport"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <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. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra; Conosce i concetti di strategia e tattica in relazione ai giochi sportivi e agli sport individuali praticati; Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio; Conosce le regole e la tecnica dei fondamentali dello sport praticato (sia individuale che di squadra) 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizza le abilità motorie e i gesti tecnici dei vari sport adattandoli alle situazioni, anche in modo personale e creativo, sia individualmente che collaborando in gruppo; Mette in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate, sia individualmente che collaborando con i compagni; Si relaziona con gli altri e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati; Sa realizzare gestualità tecniche-specifiche degli sport praticati (sia individuali che di squadra) e sa mettere in pratica le regole fondamentali dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Giochi sportivi: Basket, tecnica e regole Pallavolo, tecnica e regole Pallamano, tecnica e regole Atletica leggera, la corsa, i salti, i lanci; Giochi propedeutici ai giochi sportivi;

M4: "Salute e benessere, prevenzione e sicurezza"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	UNITA' DIDATTICHE
<p>AMBITO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere; Conosce le norme 	<ul style="list-style-type: none"> E' attivo fisicamente in molteplici contesti al fine del mantenimento della propria efficienza fisica; 	<ul style="list-style-type: none"> L'importanza dell'attività fisica; Sistema muscolo-scheletrico, cardio-circolatorio e respiratorio;

<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. ▪ 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. ▪ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. ▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<p>strutturali di una seduta di allenamento e ne comprende l'importanza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conosce i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale; ▪ Conosce le informazioni base sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, alcool, droghe, ecc.) e sui loro effetti negativi; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa dividere la seduta di allenamento nelle tre fasi principali (Fase iniziale, Fase centrale, Fase finale) applicando alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento; ▪ Cura l'alimentazione e l'igiene personale, sia in palestra che al di fuori; ▪ Nella salvaguardia della propria salute sceglie di evitare l'assunzione di sostanze illecite ; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'importanza dell'allenamento; ▪ I traumi. ▪ L'educazione alimentare;
--	--	--	---

PETRIGNANO 2019