

**Ministero dell'Istruzione e del Merito**

ISTITUTO COMPRENSIVO “RITA LEVI-MONTALCINI”

Via Pusterla,1 – 25049 **Iseo (Bs)** C.F.80052640176 www.iciseo.edu.it

e-mail: [*BSIC80300R@ISTRUZIONE.IT*](mailto:BSIC80300R@PEC.ISTRUZIONE.IT) *e-mail:* [*BSIC80300R@PEC.ISTRUZIONE.IT*](mailto:BSIC80300R@PEC.ISTRUZIONE.IT) 030/980235

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**PIANO DIDATTICO EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE PRIMA – SCUOLA SECONDARIA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE** | | | |
| * L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti per interpretare i risultati della propria prestazione. * 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 per comprendere e generare un comportamento responsabile. * Riconosce, e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione per spiegare la relazione che intercorre tra mente, corpo e attività fisica. * Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri per riconoscere il rischio relazionato al proprio agire. * È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune per realizzare attività ludiche. | | | |
| **DIMENSIONI DI COMPETENZA** | | | |
| **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO** | **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA** | **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY** | **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA** |
| * Identifica il proprio corpo in relazione alle forme fondamentali di movimento correlate anche alle variabili spazio-temporali * Coordina i movimenti del corpo in relazione all’uso degli attrezzi della palestra * Si orienta nello spazio circostante anche attraverso mappe/bussole | * Utilizza il proprio corpo finalizzato allo scopo * Rappresenta stati d’animo mediante gestualità e posture | * Riconosce il gesto atletico più adatto alla situazione di gioco e di sport * Esplicita atteggiamenti e comportamenti rispettosi in rapporto a sé, agli altri e al gioco * Partecipa alle attività per l’efficacia del gioco * Rispetta le regole di gioco | * Attribuisce il giusto valore ad ogni gesto al fine di generare sani stili di vita * Conosce le principali norme di igiene * Utilizza gli attrezzi e gli spazi in sicurezza * Partecipa alle attività proposte per un gioco sicuro |
| **PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI** | | | |
| La palestra: spazi, attrezzi, regole e regolamenti  Test motori: punti di forza e criticità  Terminologia specifica dell’educazione fisica  La seduta di allenamento  Schemi motori di base e posturali  Abilità motorie  Concetto di benessere  Attività in ambiente naturale  Giochi pre-sportivi e sportivi | | | |