Scuola secondaria

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA

CLASSE PRIMA

NUCLEO 1
DIMENSIONE DEI COMPORTAMENTI E STILI DI VITA ATTIVI E SANI

1.a Partecipare attivamente e con continuità alle differenti tipologie di attività motorie proposte, riconoscendo il valore del movimento per la salute.

1.b Utilizzare in modo corretto i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo.

1.c Partecipare adeguatamente ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola.

1.d Conoscere e praticare in maniera adeguata attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

NUCLEO 2
DIMENSIONE MOTORIA

2.a Acquisire la consapevolezza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali.

2.b Acquisire varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.

2.c Acquisire consapevolezza delle modalità espressive e comunicative del corpo.

NUCLEO 3
DIMENSIONE COGNITIVA

3.a Conoscere e imparare ad applicare le regole delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti.

3.b Individuare le relazioni con l'ambiente di apprendimento.

3.c Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.

3.d Acquisire conoscenze del corpo e del suo movimento, utilizzando in maniera sicura gli attrezzi a disposizione.

3.e Prendere atto dei problemi relativi alle situazioni di gioco.

NUCLEO 4
DIMENSIONE SOCIALE

4.a Interagire in maniera rispettosa con i compagni valorizzando le diversità.

4.b Conoscere le regole base del fair play.

NUCLEO 5
DIMENSIONE EMOTIVO-RELAZIONALE

5.a Riconoscere le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.

5.b Saper reagire alle eventuali difficoltà negli apprendimenti.

NUCLEO 6

COMPETENZE TRASVERSALI

6.a Conoscere e saper utilizzare strumenti digitali per monitorare, analizzare e migliorare le proprie prestazioni motorie e il proprio benessere.

6.b Sviluppare un uso corretto e responsabile dei dispositivi digitali durante le attività.

6.c Consolidare l'autonomia di giudizio e la consapevolezza delle proprie capacità imparando a riconoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento nelle aree scolastiche.

6.d Riconoscere e accettare l'errore non solo come esperienza naturale ma come risorsa fondamentale per la riflessione metacognitiva e il perfezionamento delle proprie strategie di studio.

6.e Esercitare la cittadinanza attiva attraverso la collaborazione nel gruppo, il rispetto delle regole condivise e la risoluzione pacifica e argomentata dei conflitti.

6.f Riconoscere l'importanza dell'inclusione e del rispetto reciproco applicando atteggiamenti di fair play nelle varie situazioni.

CLASSE SECONDA

NUCLEO 1

DIMENSIONE DEI COMPORTAMENTI E STILI DI VITA ATTIVI E SANI

1.a Partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività motorie e sportive proposte, adottando comportamenti coerenti con uno stile di vita sano.

1.b Utilizzare in modo attivo e consapevole i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa.

1.c Partecipare consapevolmente ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola.

1.d Conoscere e praticare consapevolmente attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

NUCLEO 2

DIMENSIONE MOTORIA

2.a Rafforzare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali.

2.b Consolidare varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.

2.c Saper utilizzare le modalità espressive e comunicative del corpo.

NUCLEO 3

DIMENSIONE COGNITIVA

3.a Saper applicare le regole delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti.

3.b Applicare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
3.c Saper utilizzare i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.
3.d Conoscere le basi dell'anatomia del corpo e l'uso corretto degli attrezzi.
3.e Proporre soluzioni ai problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.

NUCLEO 4
DIMENSIONE SOCIALE
4.a Interagire attivamente e in maniera rispettosa con i compagni valorizzando le diversità.
4.b Comprendere e applicare le regole base del fair play.

NUCLEO 5
DIMENSIONE EMOTIVO-RELAZIONALE
5.a Riconoscere le proprie ed altrui emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.
5.b Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti.

NUCLEO 6
COMPETENZE TRASVERSALI
6.a Conoscere e saper utilizzare strumenti digitali per monitorare, analizzare e migliorare le proprie prestazioni motorie e il proprio benessere.
6.b Sviluppare un uso corretto e responsabile dei dispositivi digitali durante le attività.
6.c Consolidare l'autonomia di giudizio e la consapevolezza delle proprie capacità imparando a riconoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento nelle aree scolastiche.
6.d Riconoscere e accettare l'errore non solo come esperienza naturale ma come risorsa fondamentale per la riflessione metacognitiva e il perfezionamento delle proprie strategie di studio.
6.e Esercitare la cittadinanza attiva attraverso la collaborazione nel gruppo, il rispetto delle regole condivise e la risoluzione pacifica e argomentata dei conflitti.
6.f Riconoscere l'importanza dell'inclusione e del rispetto reciproco applicando atteggiamenti di fair play nelle varie situazioni.

CLASSE TERZA

NUCLEO 1
DIMENSIONE DEI COMPORTAMENTI E STILI DI VITA ATTIVI E SANI
1.a Partecipare in modo autonomo, continuativo e responsabile alle attività motorie e sportive proposte, integrandole in scelte personali di stile di vita attive e sane.

1.b Utilizzare in modo attivo, consapevole e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa.
1.c Partecipare attivamente ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola.
1.d Conoscere e praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

NUCLEO 2
DIMENSIONE MOTORIA

2.a Migliorare attivamente la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali.
2.b Utilizzare in modo attivo e personale abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.
2.c Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.

NUCLEO 3
DIMENSIONE COGNITIVA

3.a Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti.
3.b Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
3.c Applicare consapevolmente i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.
3.d Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento e saper utilizzare gli attrezzi in maniera sicura e appropriata.
3.e Riconoscere e risolvere problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.

NUCLEO 4
DIMENSIONE SOCIALE

4.a Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.
4.b Comprendere, applicare e divulgare le regole base del fair play.

NUCLEO 5
DIMENSIONE EMOTIVO-RELAZIONALE

5.a Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.
5.b Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti e aiutare gli altri.

NUCLEO 6
COMPETENZE TRASVERSALI

6.a Conoscere e saper utilizzare strumenti digitali per monitorare, analizzare e migliorare le proprie prestazioni motorie e il proprio benessere.
6.b Sviluppare un uso corretto e responsabile dei dispositivi digitali durante le attività.

6.c Consolidare l'autonomia di giudizio e la consapevolezza delle proprie capacità imparando a riconoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento nelle aree scolastiche.
6.d Riconoscere e accettare l'errore non solo come esperienza naturale ma come risorsa fondamentale per la riflessione metacognitiva e il perfezionamento delle proprie strategie di studio.
6.e Esercitare la cittadinanza attiva attraverso la collaborazione nel gruppo, il rispetto delle regole condivise e la risoluzione pacifica e argomentata dei conflitti.
6.f Riconoscere l'importanza dell'inclusione e del rispetto reciproco applicando atteggiamenti di fair play nelle varie situazioni.

FINE