

CLASSI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI MOTORI
Classe I (primo biennio)	AMPLIAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI	- Attività ginnico-sportiva con carichi di lavoro ed intensità adeguati all'età della classe comprendente: -Deambulazione e corsa. Corsa in regime di aerobica e minima e graduale attività anaerobica.
	REALIZZAZIONE DI SCHEMI MOTORI ATTI AD AFFRONTARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE	-Esercizi a corpo libero semplici ed in serie con movimenti ampi e continui di sviluppo generale, di preatletica nelle stazioni di decubito prono, supino e laterale. Esercizi respiratori.
	CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ	-Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza e coi palloni medicinali.
	CONOSCENZA ED APPLICAZIONE DI ALCUNE ATTIVITÀ METODICHE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA PROPRIA EFFICIENZA FISICA E SAPERLA MANTENERE	-Circuiti ginnici anche con attrezzi (palco di salita, panche, spalliere e quadri svedesi). -Esercizi di ginnastica artistica a corpo libero: capovolta avanti e indietro, ½ giro, squadra equilibrata, orizzontale prona, verticale sulle spalle, arco dorsale, tuffo, verticale sulla fronte e a braccia ritte, brevi progressioni. -Esercizi agli anelli: semplici esercizi ed oscillazioni.
	SPERIMENTAZIONE DI AZIONI MOTORIE COMPLESSE E DIVERSIFICATE ATTE A MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ COORDINATIVE	-Semplici esercizi alle parallele simmetriche ed asimmetriche. -Volteggi ai plinti e alle cavalline con altezza variata e pedana allontanata (divaricato, framezzo in appoggio, laterale raccolto a destra e a sinistra). -Salti al mini-trampolino: teso in estensione, flesso raggruppato, ½ giro a sinistra e a destra, tuffo.
	RISPETTO DELLE REGOLE SPORTIVE, DEI COMPAGNI E DELL'AMBIENTE IN CUI SI OPERA	-Esercitazioni di salto in alto: stili frontale, forbice e dorsale. -Esercizi per l'apprendimento dei fondamentali tecno-tattici degli sport di squadra: pallacanestro (il palleggio, arresto, tutti i vari tipi di passaggi e tiri a canestro), pallavolo (il palleggio, le alzate, i servizi bassi, le posizioni in campo e semplici tattiche di gioco) e unihockey (fondamentali e semplici tattiche di gioco).
	PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE CON L'APPLICAZIONE DI STRATEGIE PER RISOLUZIONE DI SITUAZIONI PROBLEMATICHE	-Attività sportiva d'istituto: tornei scolastici degli sport summenzionati con la partecipazione anche di squadre di ex-alunni, genitori ed insegnanti.
	CONOSCENZA ED APPLICAZIONI DI NORME IGIENICO-SANITARIE ED ALIMENTARI PER IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE INDIVIDUALE	-Discussioni con gli allievi sulle problematiche e sugli aspetti dell'educazione fisica, sportiva e sanitaria. Collegamenti interdisciplinari su argomenti scientifici.
Classi II e III (secondo biennio)	CONSOLIDAMENTO E SVILUPPO DELLE CONOSCENZE E DELLE ABILITÀ MOTORIE E SPORTIVE	Attività ginnico-sportiva con carichi di lavoro ed intensità adeguati all'età della classe comprendente: -Deambulazione e corsa. Corsa in regime di aerobica ed anaerobica. -Esercizi a corpo libero semplici ed in serie con movimenti ampi e continui di sviluppo generale, di preatletica nelle stazioni di decubito prono, supino e laterale. Esercizi respiratori.
	COINVOLGIMENTO CON PARTECIPAZIONE E ORGANIZZAZIONE DI COMPETIZIONI IN DIVERSE SPECIALITÀ SPORTIVE.	-Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza e coi palloni medicinali.
	SAPER VALUTARE LE PROPRIE CAPACITÀ	Esercizi di ginnastica artistica a corpo libero: ripetizione degli elementi svolti negli anni precedenti e ruota, ribaltato, rondata combinati in progressione finale anche
	INDIVIDUARE E PRATICARE	

	ESERCITAZIONI PER INCREMENTARE LE CAPACITÀ DI COORDINAZIONE E DI CONDIZIONAMENTO	libera ideata dagli alunni. -Esercizi alle parallele simmetriche ed asimmetriche e progressioni.
	PRATICARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE APPROFONDENDO LA TECNICA E LA TATTICA	-Esercizi agli anelli: oscillazioni alternate e pari, giravolte avanti e indietro, verticale sospesa e combinazione con il corpo libero. -Circuiti ginnici anche con attrezzi (palco di salita, panche, spalliere e quadri svedesi).
	PARTECIPAZIONE ALL'ORGANIZZAZIONE DI ATTIVITÀ SPORTIVA SCOLASTICA	-Salti al mini-trampolino: teso in estensione, flesso raggruppato, carpiato divaricato, con mezzo giro a destra e a sinistra attorno all'asse longitudinale, capriola saltata e salto mortale raggruppato in avanti, combinazione col plinto ribaltato.
	IDEALIZZAZIONE E SPERIMENTAZIONE DI LAVORI GINNICI INDIVIDUALI O DI GRUPPO	-Volteggi ai plinti e alle cavalline con altezza variata e pedana allontanata (divaricato, framezzo anche in appoggio, laterale raccolto e teso a destra e a sinistra, ribaltato, volteggi combinati).
	PRESA DI COSCIENZA DEL VALORE DELLA PROPRIA CORPOREITÀ ED IMPOSTAZIONE DEL BENESSERE INDIVIDUALE ANCHE NELLA QUOTIDIANITÀ	-Esercitazioni di salto in alto: stili frontale, forbice e dorsale. -Esercizi per l'apprendimento dei fondamentali tecnico-tattici degli sport di squadra: pallacanestro (il palleggio, arresto, tutti i vari tipi di passaggi e tiri a canestro, difesa a zona e individuale, il rimbalzo, il contropiede), pallavolo (il palleggio, le alzate, i servizi bassi e alti, la schiacciata, il muro a uno, il pallonetto, sistemi, posizioni in campo e tattiche di gioco) e unihockey (fondamentali e tattiche di gioco). -Attività sportiva d'istituto: tornei scolastici degli sport summenzionati con la partecipazione anche di squadre di ex-alunni, genitori ed insegnanti. -Discussioni con gli allievi sulle problematiche e sugli aspetti dell'educazione fisica, sportiva e sanitaria. Collegamenti interdisciplinari su argomenti scientifici.
Classe IV	CONSOLIDAMENTO E SVILUPPO DELLE CONOSCENZE E DELLE ABILITÀ MOTORIE E SPORTIVE	Attività ginnico-sportiva con carichi di lavoro ed intensità adeguati all'età della classe comprendente: -Deambulazione e corsa. Corsa in regime di aerobica ed anaerobica.
	COINVOLGIMENTO CON PARTECIPAZIONE E ORGANIZZAZIONE DI COMPETIZIONI IN DIVERSE SPECIALITÀ SPORTIVE.	-Esercizi a corpo libero semplici ed in serie con movimenti ampi e continui di sviluppo generale, di preatletica nelle stazioni di decubito prono, supino e laterale. Esercizi respiratori.
	SAPER VALUTARE LE PROPRIE CAPACITÀ	-Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza e coi palloni medicinali.
	INDIVIDUARE E PRATICARE ESERCITAZIONI PER INCREMENTARE LE CAPACITÀ DI COORDINAZIONE E DI CONDIZIONAMENTO	-Circuiti ginnici anche con attrezzi (palco di salita, panche, spalliere e quadri svedesi). Esercizi di ginnastica artistica a corpo libero: ripetizione degli elementi svolti negli anni precedenti e ruota, ribaltato, rondata combinati in progressione finale anche libera ideata dagli alunni.
	PRATICARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE APPROFONDENDO LA TECNICA E LA TATTICA	-Esercizi agli anelli: oscillazioni alternate e pari, con ½ giri, giravolte avanti e indietro, verticale sospesa e combinazione con il corpo libero. Progressioni.
	PARTECIPAZIONE ALL'ORGANIZZAZIONE DI ATTIVITÀ SPORTIVA SCOLASTICA	-Esercizi alle parallele simmetriche ed asimmetriche e progressioni. -Volteggi ai plinti e alle cavalline con altezza variata e pedana allontanata (divaricato, framezzo anche in appoggio, laterale raccolto e teso a destra e a sinistra, ribaltato, volteggi combinati).

	<p>IDEALIZZAZIONE E SPERIMENTAZIONE DI LAVORI GINNICI INDIVIDUALI O DI GRUPPO</p>	<p>-Salti al mini-trampolino: teso in estensione, flesso raggruppato, carpiato divaricato, con mezzo giro a destra e a sinistra attorno all'asse longitudinale, capriola saltata e salto mortale raggruppato in avanti, combinazione col plinto: ribaltato.</p> <p>-Esercitazioni di salto in alto: stili frontale, forbice e dorsale.</p> <p>-Esercizi per l'apprendimento dei fondamentali tecnico-tattici degli sport di squadra: pallacanestro (il palleggio, arresto, tutti i vari tipi di passaggi e tiri a canestro, difesa a zona e individuale, il rimbalzo, il contropiede), pallavolo (il palleggio, le alzate, i servizi bassi e alti, la schiacciata, il muro a uno, il pallonetto, ripresa in tuffo, sistemi, posizioni in campo e tattiche di gioco) e unihockey (fondamentali e tattiche di gioco).</p> <p>-Attività sportiva d'istituto: tornei scolastici degli sport summenzionati con la partecipazione anche di squadre di ex-alunni, genitori ed insegnanti.</p> <p>-Discussioni con gli allievi sulle problematiche e sugli aspetti dell'educazione fisica, sportiva e sanitaria.</p> <p>Collegamenti interdisciplinari su argomenti scientifici.</p>
<p>PRESA DI COSCIENZA DEL VALORE DELLA PROPRIA CORPOREITÀ ED IMPOSTAZIONE DEL BENESSERE INDIVIDUALE ANCHE NELLA QUOTIDIANITÀ</p>		