

**EDUCAZIONE FISICA**  
**MACROARGOMENTI (BIENNIO E TRIENNIO)**

### **Campo psicomotorio**

Potenziamento fisiologico generale: sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare).

Rielaborazione degli schemi motori.

Equilibrio e coordinazione.

Pratica delle attività sportive.

### **Campo socio-affettivo**

Sviluppo dello spirito di collaborazione.

Sviluppo delle capacità d'organizzazione.

Consolidamento del carattere, sviluppo della consapevolezza dei propri mezzi.

### **Campo cognitivo**

Conoscenza del corpo umano (ossa, muscoli, articolazioni, app. cardio-respiratorio )

Conoscenza delle regole dei giochi sportivi.

Conoscenza di strategie di gioco(triennio).

Conoscenza della tecnica di alcuni gesti dell'atletica e della ginnastica artistica.

### **OBIETTIVI MINIMI (BIENNIO E TRIENNIO)**

Lo studente deve dimostrare:

a) un sufficiente miglioramento delle sue capacità di:

1. tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo stabilito;
2. vincere resistenze, a carico naturale (biennio), con carico addizionale (triennio);
3. compiere azioni semplici (biennio) e complesse (triennio) nel più breve tempo possibile;
4. eseguire movimenti con escursione articolare adeguatamente ampia;
5. avere disponibilità e controllo segmentario;
6. realizzare movimenti più o meno complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;
7. attuare movimenti in forma economica, in situazioni variabili;
8. svolgere compiti motori in situazioni inusuali che richiedono la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio (triennio);

b) di essere in grado di:

1. conoscere e praticare i fondamentali individuali (biennio) e di squadra (triennio) di due sport di gruppo;
2. trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate, là dove è possibile;
3. conoscere le norme elementari di comportamento per la prevenzione degli infortuni;
4. organizzare le conoscenze acquisite nel realizzare progetti motori autonomi (triennio).