

| SEZIONE A: TRAGUARDI FORMATIVI: FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO | | | |
|---|---|---|---|
| COMPETENZA CHIAVE EUROPEA | EDUCAZIONE FISICA | | |
| Fonti di legittimazione | Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni nazionali per il Curricolo 2012 | | |
| | CLASSE 1^ | CLASSE 2^ | CLASSE 3^ |
| COMPETENZE SPECIFICHE | CONOSCENZE | | |
| <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 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.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a sani stile di vita e prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> | <p>Nomenclatura essenziale del corpo umano. Aspetti del corpo umano funzionali al movimento. Regole fondamentali dei giochi sportivi più praticati nell'ambito scolastico. L'importanza delle regole</p> | <p>Gli apparati del corpo umano importanti per lo sviluppo delle capacità motorie. La postura corretta e i vizi del portamento connessi a situazioni di ipocinesia. Lo sport ed il fair play. Regole dei giochi sportivi praticati ed elementi tecnici fondamentali .</p> | <p>Le capacità motorie e le metodologie elementari dell'allenamento. I principi fondamentali dell'allenamento come “gradualità del carico di lavoro” e “alternanza lavoro recupero” . Nozioni elementari di fisiologia. Regole dei giochi sportivi, elementi tecnici e aspetti tattici essenziali. Consapevolezza degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe).</p> |
| | ABILITA' | | |
| | <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni ludiche. Saper realizzare semplici strategie di gioco con un atteggiamento collaborativo. Applicare correttamente le regole apprese relative al gioco praticato controllando le proprie emozioni di fronte alla sconfitta. Avviare la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> | <p>Consolidare la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole a situazioni di sport in forma originale e creativa. Saper realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto</p> | <p>Consolidare la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali in funzione del gesto tecnico di ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>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.</p> | <p>per l'altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta.</p> <p>Applicare indicazioni di lavoro appropriate per contenere eventuali effetti negativi del movimento.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività. Saper adottare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> | <p>specifici.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole ad ambiti sportivi in forma originale e creativa.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco con spirito collaborativo e partecipando in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione alla durata dell'attività e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> |
|--|--|--|---|

SEZIONE B: LIVELLI DI PADRONANZA – EDUCAZIONE FISICA

| 1 (PRIMA E SECONDA CLASSE PRIMARIA) | 2 (TERZA E QUARTA CLASSE PRIMARIA) | 3 (QUINTA CLASSE PRIMARIA) | 4 (PRIMA SECONDA TERZA CLASSE SECONDARIA 1° GR.) |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---|
| | | | <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 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</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> |
|--|--|--|--|