

COMPETENZE, ABILITA' E CONOSCENZE di EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Imparare ad imparare, progettare, comunicare, collaborare e partecipare, conoscere realtà diverse e riflettere sul valore della differenza, riflettere sulla propria identità ed agire in modo autonomo e responsabile, risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

(previsti al termine della Scuola secondaria di 1° grado e perseguiti gradualmente nei 3 anni)

		OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
COMPETENZE SPECIFICHE	INDICATORI	ABILITA'	CONOSCENZE

<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Comprende le differenti modalità delle emozioni e degli elementi della realtà.</p> <p>Comunica con gesti e azioni.</p> <p>Comunica con gesti e movimenti aspetti emozionali.</p> <p>Utilizza in modo responsabile e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature.</p> <p>Prende coscienza che l'attività realizzata e le procedure migliorano le qualità coordinative e condizionali.</p> <p>Prende coscienza della propria efficienza fisica e valuta le proprie performance.</p>	<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p> <p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Il linguaggio corporeo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>Rileva le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>Esegue il compito secondo le indicazioni date.</p> <p>Elabora informazioni propriocettive ed esteroceptive.</p> <p>Acquisisce capacità coordinative di base (lateralità, schema corporeo, equilibrio...).</p> <p>Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo.</p> <p>Esegue un compito secondo un certo livello di difficoltà e/o intensità, durata e varietà intensiva.</p> <p>Sa utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).</p> <p>Riconosce e controlla le modificazioni cardio-respiratorie e il tono muscolare durante il movimento.</p> <p>Riconosce e utilizza il ritmo.</p> <p>Acquisisce</p>	<p>Le parti del corpo.</p> <p>Il corpo e le funzioni senso- percettive (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestesiche).</p> <p>I fattori della strutturazione dello schema corporeo.</p> <p>Informazioni principali per migliorare le capacità condizionali.</p> <p>Lateralità.</p> <p>Modalità espressive del linguaggio corporeo.</p> <p>Il funzionamento del sistema cardio-respiratorio collegato al movimento.</p> <p>Le norme generali di prevenzione agli infortuni.</p> <p>Gli andamenti del ritmo.</p> <p>Gli effetti dell'attività motoria per il benessere e la prevenzione delle malattie e per la promozione di corretti stili di vita.</p> <p>Alimentazione e corporeità.</p> <p>I significati della materia, sue modalità di sviluppo.</p>
---	---	--	---

<p>Rispetta il valore etico dello sport e della competizione.</p> <p>Pratica attivamente il rispetto delle regole.</p> <p>Si integra nel gruppo, assume responsabilità e si impegna per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>consapevolezza delle proprie funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività fisica.</p> <p>Assume consapevolezza della propria efficienza fisica e sa mantenere un buon stato di salute.</p> <p>Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport.</p> <p>Sa controllare i segmenti corporei in situazioni complesse.</p> <p>Trasferisce i saperi appresi in contesti differenti di vita affettiva e sportiva.</p> <p>Partecipa attivamente alla scelta e realizzazione di semplici tattiche di gioco attuando comportamenti collaborativi.</p>	<p>I principi base dell'allenamento.</p> <p>Le età sensibili.</p> <p>La terminologia specifica.</p> <p>Le regole e le azioni di alcuni sport individuali (specialità dell'atletica leggera) e di squadra (pallavolo e calcetto).</p> <p>Le regole della convivenza e collaborazione.</p> <p>Regolamenti dei giochi di squadra: pallavolo e calcetto.</p>
---	--	--	--