

## Educazione fisica

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

#### TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO

- 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.
- 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.

#### *Traguardi formativi*

<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</b>	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE- ESPRESSIONE CORPOREA
<b>Fonti di legittimazione</b>	Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012

#### FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</li> </ul> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive</p>

<p>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	
<p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumersi la responsabilità delle proprie azioni e operare per il bene comune</p>	<p><b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>- Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</li> </ul>	
<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p><b><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	
<b>CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia Regole fondamentali di alcune discipline sportive	

**Evidenze e compiti significativi**

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA
EVIDENZE	COMPITI SIGNIFICATIVI
<p>Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici</p> <p>Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti</p> <p>Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi</p> <p>Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri</p>	<p><b>ESEMPI</b></p> <p>Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a <i>fair-play</i>, lealtà e correttezza</p> <p>Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo</p> <p>Effettuare giochi di comunicazione non verbale</p> <p>Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente</p>