

	<p style="text-align: center;"><b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DI ED. FISICA</b>  <b>Al termine della <u>CLASSE PRIMA</u> della Scuola Secondaria di I grado</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DI COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (RIF Indicazioni Nazionali)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ABILITÀ'</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CONOSCENZE/ESPERIENZE</b></p>
<p>L'alunno è consapevole della propria e altrui corporeità, utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, alla evoluzione psicofisica e per orientarsi</p>	<p>Saper affrontare il lavoro in palestra: spazio e attrezzi            Conoscere gli schemi motori di base Consolidare le abilità motorie di base.            Utilizzare i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso percettive.            Saper coordinare le diverse parti del corpo in situazione statiche e dinamiche (coordinazione).            Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio.            Migliorare le capacità condizionali e la mobilità articolare.            Utilizzare le strutture temporali e ritmiche delle azioni motorie.            Riconoscere gli effetti delle attività motorie sull'organismo</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo.            Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio.            Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte.            Conoscere le capacità coordinative e la loro utilità.            Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.            Conoscere gli attrezzi della palestra.            Conoscere le attività che sviluppano le capacità coordinative e condizionali e gli</p>

<p>Utilizza linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali. E' in grado di decodificare i gesti arbitrari Utilizza tecniche di espressione corporea per comunicare, interpreta e decodifica correttamente i gesti motori</p>	<p>Rappresentare emozioni, stati d'animo ed abilità mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. La motricità e lo schema corporeo; gli schemi motori e le abilità motorie di base. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>effetti sul "corpo funzionale" a funzione relativa al corpo  Conoscere il linguaggio del corpo come modalità di espressione di sentimenti, sensazioni, immagini, idee, emozioni. Conoscere il linguaggio specifico motorio, sportivo ed arbitrale</p>
<p>Nel gioco e nello sport sa risolvere problemi motori rispettando regole e valori sportivi. Riconosce il valore delle regole e della competizione. Rispetta le regole della convivenza civile in contesti liberi e strutturati</p>	<p>Praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi ed alcuni sport individuali. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati. Conoscere e applicare, in maniera sommaria, il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole e serena le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport. Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Conoscere le modalità relazionali più opportune per il raggiungimento di un obiettivo comune. Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport Conoscere semplici azioni di</p>

<p>Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza in rapporto all'attività, alle altre persone e all'ambiente. E' 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</p>	<p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (attrezzi) salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Cominciare a riconoscere le potenzialità del proprio corpo e saperle utilizzare in situazioni conosciute</p>	<p>arbitraggio e di controllo</p> <p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni. Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. Conoscere i principi di una corretta igiene</p>
---	--	---

	<p align="center"><b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DI ED. FISICA</b></p> <p align="center">Al termine della <u>CLASSE SECONDA</u> della Scuola Secondaria di I grado</p>	
<p align="center"><b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DI COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b> (rif. Indicazioni Nazionali)</p>	<p align="center"><b>Abilità</b></p>	<p align="center"><b>Conoscenze/Esperienze</b></p>
<p>E' consapevole delle proprie e altrui competenze motorie; utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.</p> <p>Utilizza linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali. E' in grado di decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati tra loro e il loro utilizzo in ambito sportivo e in situazioni inusuali. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport. Padroneggiare le abilità coordinative adattandole alle situazioni richieste durante le attività ginniche e di gioco. Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Potenziare le capacità condizionali. Riconoscere gli effetti delle attività motorie sull'organismo</p> <p>Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. La motricità e lo schema corporeo, gli schemi</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio. Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte. Conoscere le capacità coordinative. Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo</p> <p>Conoscere il linguaggio del corpo come modalità di espressione di sentimenti, sensazioni, immagini, idee, emozioni. Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo</p>

<p>Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi.</p> <p>Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza in rapporto all'attività, alle altre persone e all'ambiente. E' 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</p>	<p>motori e le abilità motorie di base. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p>Partecipare ai giochi di movimento e ai giochi sportivi rispettando le regole, i compagni e le strutture Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune Saper realizzare semplici strategie di gioco Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice Saper gestire in modo consapevole e serena le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo</p> <p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (attrezzi) salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza Riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. Applicare autonomamente le principali regole alimentari e igieniche. Praticare attività di movimento e giochi per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici e lo stato di</p>	<p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport Conoscere le modalità relazionali più opportune per il raggiungimento di un obiettivo comune Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport Conoscere le azioni di arbitraggio e di controllo</p> <p>Conoscere i fondamentali comportamenti di sicurezza, le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene. Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p>
--	---	---

	benessere. Essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento	
--	--	--

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DI ED. FISICA</b> <b>Al termine della <u>CLASSE TERZA</u> della Scuola Secondaria di I grado</b>		
<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DI COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (RIF. Indicazioni Nazionali)</b>	<b>ABILITÀ'</b>	<b>CONOSCENZE/ESPERIENZE</b>
<p>E' consapevole delle proprie e altrui competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio. Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte. Conoscere le capacità coordinative. Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo. Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici, e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere</p>

<p>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri          Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.          E' in grado di decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco E' in grado di svolgere funzioni arbitrali utilizzando le modalità comunicativo-simboliche corrette</p> <p>Sa prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.          Comprende il valore del confronto e della competizione e applica negli incontri sportivi i principi e le regole del fair play.          Sa esprimere capacità operative ed organizzative all'interno del gruppo e si impegna per il bene comune.          Sa rielaborare gesti tecnici in modo funzionale alle proprie caratteristiche motorie.          Sa svolgere compiti di arbitro o giudice in attività sportive praticate dai compagni</p>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche d'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e gesti sportivi mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.          Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport          Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze e coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali</p> <p>Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.          Saper realizzare strategie e tattiche di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.          Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.          Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p>	<p>Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni e segnali e identificare i contenuti emotivi.          Conoscere il linguaggio specifico motorio o sportivo.          Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento</p> <p>Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.          Conosce le regole indispensabili per la realizzazione di un gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.          Conosce il concetto di strategia e di tattica.          Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p>
--	---	---



<p>Sa mettere in atto , in modo autonomo, comportamenti funzionali alla propria sicurezza e a quella dei compagni.</p> <p>Sa mettere in atto tutte le conoscenze sulle norme generali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Sa dosare le proprie energie anche in situazioni competitive e applica le tecniche di riscaldamento e defaticamento.</p> <p>Conosce gli effetti positivi delle attività motorie sulla salute per il benessere psico-fisico e si prende cura di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita</p>	<p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Conoscere gli effetti e le caratteristiche proprie delle attività motorie e sportive.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni.</p> <p>Applicare autonomamente le principali regole alimentari e igieniche.</p> <p>Essere attivi fisicamente e in molteplici contesti per mantenere la propria efficienza, essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</p> <p>Essere consapevoli che attività motoria e gioco inducono benessere</p>	<p>Conoscere i fondamentali comportamenti di sicurezza, le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene, e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite.</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p>
--	--	---