

## MATERIA **EDUCAZIONE FISICA**

### COMPETENZA/E TRATTA/E DAL PROFILO DEL MODELLO PER LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime e dimostra interesse per gli ambiti motori.

### COMPETENZA/E CHIAVE DI RIFERIMENTO

Consapevolezza ed espressione culturale. Competenze sociali e civiche.

<b>Nucleo tematico: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		
<b>Traguardo di competenza</b>		
Classe 1^: L'alunno riconosce l'importanza di avere competenze motorie.		
Classe 2^: L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie.		
Classe 3^: L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie individuandone i punti di forza e limiti.		
<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
Classe 1^ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare le abilità acquisite per la realizzazione di gesti anche complessi.</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle proprie azioni.</li> </ul> Classe 2^ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni complesse già sperimentate.</li> </ul>	Classe 1^ <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</li> <li>✓ Gli elementi che permettono il mantenimento dell'equilibrio.</li> <li>✓ Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento.</li> <li>✓ Le capacità condizionali e le procedure utilizzate per migliorarle.</li> <li>✓ Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo.</li> <li>✓ Gli andamenti del ritmo (regolare e periodico).</li> </ul> Classe 2^ <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le informazioni relative alle capacità condizionali.</li> </ul> Le capacità condizionali e i metodi utili	Classe 1^ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla i segmenti del proprio corpo nelle diverse situazioni di movimento.</li> <li>- Conta la frequenza cardiaca e respiratoria in situazione di riposo e dopo il lavoro.</li> <li>- Utilizza procedure proposte dall'insegnante per migliorare resistenza e rapidità.</li> <li>- Utilizza le variabili spazio-temporali in funzione delle situazioni proposte.</li> <li>- Utilizza il ritmo nelle diverse attività.</li> </ul> Classe 2^ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla le modificazioni cardio-respiratorie durante il proprio movimento.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare le abilità percettive per interagire con l'ambiente in modo efficace.</li> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale utilizzando mappe e piantine.</li> </ul> <p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- 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> </ul>	<p>per il loro miglioramento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo.</li> <li>✓ Le strutture temporali complesse.</li> <li>✓ Caratteristiche e funzioni di mappe e piantine di ambienti naturali e artificiali.</li> </ul> <p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il rapporto tra l'attività motoria ed i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.</li> <li>✓ Il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento.</li> <li>✓ Le capacità coordinative sviluppate nelle diverse attività.</li> <li>✓ I metodi utili per il miglioramento delle capacità condizionali.</li> <li>✓ Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva.</li> <li>✓ Il ruolo del ritmo nelle azioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza procedure proposte dall'insegnante per incrementare le capacità condizionali.</li> <li>- Gestisce le proprie energie in relazione all'impegno richiesto.</li> <li>- Utilizza le abilità percettive nelle diverse attività. Realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali complesse.</li> <li>- Si orienta utilizzando mappe e cartine.</li> </ul> <p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>- Utilizza le posture più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di equilibrio.</li> <li>- Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</li> <li>- Utilizza procedure corrette per incrementare le capacità condizionali.</li> <li>- Coordina la respirazione alle esigenze del movimento.</li> <li>- Prevede correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo.</li> </ul>
---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato.</li> <li>- Realizza sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.</li> </ul>
--	--	--

**Nucleo tematico: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

**Traguardo di competenza**

Classe 1^: L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri riconoscendo l'importanza delle regole.

Classe 2^: L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri rispettando le regole ed i valori sportivi.

Classe 3^: L'alunno utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e rispetto delle regole.

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare dee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> </ul> <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le possibilità di espressione corporea.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'importanza dei gesti nelle discipline sportive.</li> </ul> <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ruolo e funzione dell'arbitro.</li> <li>✓ Funzione e necessità delle regole nei giochi.</li> <li>✓ I gesti arbitrari delle discipline sportive.</li> </ul>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applica semplici tecniche di espressione corporea.</li> <li>- Decodifica i gesti di compagni nella rappresentazione di storie.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconosce i gesti sportivi di compagni e avversari.</li> </ul> <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconosce il significato di un gesto arbitrale.</li> <li>- Arbitra gli sport praticati.</li> </ul>

	✓ Il regolamento degli sport praticati.	
<p><b>Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b></p> <p><b>Traguardo di competenza</b></p> <p>Classe 1^: L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite. L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi incarichi prestabiliti.</p> <p>Classe 2^: L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni semplici. L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p> <p>Classe 3^: L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazioni complesse. L'alunno è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		
<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>– Realizzare strategie di gioco sia in collaborazione con i compagni che individualmente.</li> <li>– Conoscere e rispettare le regole dei giochi e i compagni.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare le capacità coordinative per effettuare i gesti tecnici negli sport individuali e di squadra.</li> <li>– Relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche.</li> <li>– Conoscere e applicare il regolamento degli sport praticati.</li> </ul> <p>Classe 3^</p>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gli elementi tecnici degli sport affrontati.</li> <li>✓ Conseguenza del mancato rispetto delle regole nei giochi.</li> <li>✓ Conosce le regole.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le caratteristiche specifiche dei giochi sportivi.</li> <li>✓ Il regolamento tecnico degli sport praticati.</li> <li>✓ Le tecniche dei giochi sportivi affrontati</li> </ul> <p>Classe 3^</p>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestisce in modo consapevole le abilità specifiche negli sport individuali e di squadra.</li> <li>– Realizza strategie di gioco in collaborazione con i compagni ed individualmente.</li> <li>– Rispetta le regole ed i compagni.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Effettua i gesti tecnici negli sport individuali e di squadra.</li> <li>– Interagisce con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.</li> </ul> <p>Classe 3^</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste.</li> <li>– Realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa 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>– 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Specificità, analogie e differenze fra le caratteristiche di giochi sportivi.</li> <li>✓ Le qualità motorie che contraddistinguono ciascuno degli sport affrontati.</li> <li>✓ Il regolamento tecnico dei giochi sportivi.</li> <li>✓ Le regole del fair play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecnico-tattiche negli sport di squadra.</li> <li>– Utilizza tecniche specifiche di alcuni sport.</li> <li>– Realizza strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi che tengano conto anche delle abilità motorie dei compagni.</li> <li>– Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere compiti di arbitraggio o giuria.</li> <li>– Analizza il risultato al termine della prestazione riconoscendo le motivazioni di una vittoria o di una sconfitta.</li> </ul>
--	--	--

**Nucleo tematico: SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE, SICUREZZA.**

**Traguardo di competenza**

Classe 1^: L'alunno riconosce i comportamenti utili ad un sano stile di vita. L'alunno riconosce i comportamenti utili per la sicurezza propria e degli altri.

Classe 2^: L'alunno mette in atto comportamenti utili ad un sano stile di vita. L'alunno mette in atto comportamenti utili per la sicurezza propria e degli altri

Classe 3^: L'alunno riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.

L'alunno rispetta i criteri base di sicurezza per se e per gli altri.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare procedure proposte dall'insegnante per migliorare le proprie</li> </ul>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le norme generali per la sicurezza.</li> <li>✓ Funzione dei diversi attrezzi.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gli elementi base di pronto soccorso</li> <li>✓ Metodi di allenamento</li> </ul>	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizza in modo appropriato spazi e attrezzi.</li> </ul> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Esegue individualmente un avviamento motorio adeguato per evitare infortuni.</li> </ul>

<p>prestazioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</li> <li>- Utilizzare un avviamento motorio adeguato per evitare infortuni.</li> </ul> <p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>- 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>- Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <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, di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</li> </ul>	<p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gli effetti dell'attività motoria per il benessere della persona e per la prevenzione di malattie.</li> <li>✓ Il valore etico dell'attività sportiva.</li> <li>✓ Gli effetti del doping.</li> <li>✓ Le sostanze dopanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adatta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e degli altri.</li> </ul> <p>Classe 3<sup>^</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progetta una seduta di allenamento. Riconosce che l'attività realizzata e le procedure utilizzate, migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere.</li> <li>- Riconosce gli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze che facilitano le prestazioni.</li> </ul>
---	--	---