|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***SEZIONE A: Traguardi formativi*** | | | |
| **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:** |  | | |
| **Fonti di legittimazione:** | 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** |
| 1.L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.  2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.   3. 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.  4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.  5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.  6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune | | Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo  1. Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).  2. Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 1. Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee.  3. Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento.  Il gioco, lo sport, le regole e il fair play  1. Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.  2. Partecipa attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con i compagni e l'insegnante .  Salute e benessere, prevenzione e sicurezza  1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici  2. Essere in grado di lavorare in modo graduale e distribuire le proprie energie  3. Saper utilizzare correttamente gli attrezzi  4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza  5. Essere in grado di valutare gli effetti positivi del movimento e gli effeti nocivi di sostanze illecite. | Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo  Conoscenze e compiti significativi  - esercizi per migliorare la resistenza (corsa lenta e prolungata, ripetute, circuiti e percorsi, gara di corsa campestre, fartlek).  -esercizi per migliorare la mobilità articolare (esercizi individuali con piccoli attrezzi e a corpo libero, spalliera, stretching).  - esercizi per migliorare la forza (es. a corpo libero per tonificare addominali,dorsali, gambe, utilizzo di piccoli attrezzi, la spalliera ed il palco di salita).  - esercizi per migliorare la rapidità (scatti, allunghi, skipp, balzi e andature, gara di velocità)  Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva  Conoscenze e compiti significativi  attività di espressione corporea.  -rappresentazione di idee e stati d’animo mediante l’utilizzo del linguaggio corporeo  Il gioco, lo sport, le regole e il fair play  Conoscenze e compiti significativi  - esercizi per migliorare la destrezza, l’equilibrio, la capacità di orientamento, il ritmo.  - esercizi per sviluppare la fantasia motoria, la reazione motoria, la memorizzazione motoria.  - praticare nel rispetto delle regole i seguenti sport: palla rilanciata, palla prigioniera, basket, pallavolo, pallamano, rugby e badminton.  - atletica leggera: velocità, salto ostacoli, lungo.  - attività per imparare a rispettare compagni, avversari ed arbitri.  - esercizi per migliorare la collaborazione.  - partecipare alle attività competitive con atteggiamenti corretti e leali, con autocontrollo e rispetto per l’altro, accettando anche la sconfitta  Salute e benessere, prevenzione e sicurezza  Conoscenze e compii significativi  attività per sviluppare la presa di coscienza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti fisici in relazione all’età e all’esercizio motorio.  -attività per migliorare il controllo respiratorio.  -gestire gli attrezzi salvaguardando la sicurezza propria e dei compagni |