|  |
| --- |
| ***SEZIONE A: Traguardi formativi*** |
| **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:** |  |
| **Fonti di legittimazione:** | Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006Indicazioni 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 morfologici2. 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 tempoConoscenze 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-espressivaConoscenze e compiti significativi attività di espressione corporea.-rappresentazione di idee e stati d’animo mediante l’utilizzo del linguaggio corporeoIl gioco, lo sport, le regole e il fair playConoscenze 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 sconfittaSalute e benessere, prevenzione e sicurezzaConoscenze 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 |