

## EDUCAZIONE FISICA

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: CLASSE 1° MEDIA

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variazioni spaziali e temporali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere gli schemi motori di base</li><li>• controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</li><li>• gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li><li>• Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</li><li>• Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza all'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li><li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</li><li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li></ul>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conosce il linguaggio del corpo e interpreta le emozioni</li><li>• conosce i gesti arbitrari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rappresenta idee, stati d'animo mediante gestualità e posture</li><li>• decodifica i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li></ul>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive</li><li>• è capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conosce e applica i fondamentali tecnici degli sport individuali e di squadra</li><li>• sceglie azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</li><li>• accoglie nella propria squadra tutti i compagni</li><li>• rispetta le regole delle discipline sportive</li></ul>	
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conosce i principi dell'educazione alla</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• utilizza in modo responsabile spazi e attrezzi sportivi sia individualmente, sia in gruppo</li></ul>	

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA</b>
salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita	<ul style="list-style-type: none"><li>• conosce le principali norme di igiene personale</li><li>• migliora le capacità condizionali</li></ul>	

## EDUCAZIONE FISICA

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: CLASSE 2° MEDIA

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variazioni spaziali e temporali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport</li><li>• applicare schemi motori per risolvere un problema motorio</li><li>• saper valutare le componenti spazio-temporali presenti nelle diverse situazioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite, adattando il movimento in situazione.</li><li>• Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</li><li>• agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza all'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li><li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</li><li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li><li>•</li></ul>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conosce il linguaggio del corpo e interpreta le emozioni</li><li>• conosce i gesti arbitrari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rappresenta idee, stati d'animo mediante gestualità e posture</li><li>• decodifica i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li></ul>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive</li><li>• è capace di integrarsi con il gruppo, di condividere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere e applicare gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive</li><li>• scegliere soluzioni efficaci per risolvere problemi motori accogliendo suggerimenti e correzioni</li><li>• partecipare attivamente ai giochi sportivi, collaborando con gli altri, rispettando le regole, accettando la sconfitta, le diversità, manifestando senso di responsabilità</li></ul>	
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conosce i principi dell'educazione alla</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• migliorare le capacità motorie</li><li>• dosare l'impegno motorio in relazione</li></ul>	

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA</b>
<p>salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita</p>	<p>alla durata dell'azione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzi sportivi sia individualmente, sia in gruppo</li> <li>• riconoscere il rapporto tra alimentazione- esercizio - fisico - salute</li> </ul>	

## EDUCAZIONE FISICA

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: CLASSE 3° MEDIA

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variazioni spaziali e temporali</li></ul>	<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 e inusuali</li><li>• utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• È consapevole delle proprie competenze motorie, riguardo tanto i punti di forza quanto ai limiti.</li><li>• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite, adattando il movimento in situazione.</li><li>• Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente, inoltre i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</li></ul>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conosce il linguaggio del corpo e interpreta le emozioni</li><li>• conosce i gesti arbitrari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie e di gruppo</li><li>• decodifica i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li><li>• decodifica i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li></ul>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive</li><li>• è capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• padroneggia 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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li><li>• È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li></ul>

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE DISCIPLINARI IN USCITA
	<ul style="list-style-type: none"> <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 che di sconfitta</li> </ul>	
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</li> <li>• conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</li> <li>• conoscere le prime norme di pronto soccorso per i più comuni infortuni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta</li> <li>• praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> <li>• saper disporre, utilizzare e disporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza</li> <li>• comprendere l'importanza di una giusta alimentazione</li> </ul>	