|  |
| --- |
| **Scuola Secondaria di Primo Grado – Educazione Fisica** |
| **Rispettare le regole nello svolgimento del gioco-sport - Conoscere la relazione tra attività motoria e benessere personale - Comprendere che l’abitudine ad una sana attività sportiva diventi una utile e duratura esigenza personale** | **LIVELLO** |
| **Abilità e conoscenze** |
| **Classi 1^, 2^, 3^** |  |  | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Abilità**Saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. Eseguire esercizi per lo sviluppo delle capacità motorie. Eseguire correttamente i gesti tecnici fondamentali degli sport praticati a scuolaEseguire test di valutazione delle capacità motorie. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sportSaper utilizzare l'esperienza acquisita per risolvere situazioni nuove o inusualiUtilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportivaRealizzare azioni motorie efficaci nei giochi di squadra e negli sport individuali. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali. Utilizzare in modo adeguato spazi ed attrezzature. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale attraverso ausili specifici (mappe, bussole, strumentazione GPS...)Applicare norme igieniche personali relative alla vita scolastica. Applicare i principi metodologici dell’allenamento per il miglioramento dell’efficienza fisica Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie, in gruppo.Saper decodificare i gesti dei compagni e degli avversari in situazione di gioco/sportSaper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autostima e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfittaEssere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività e applicare tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolareSaper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagniPraticare attività motoria per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i beneficiConoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool...).**Conoscenze**Rapporto tra attività fisica ed i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Le potenzialità di movimento del proprio corpo. Le caratteristiche di ogni capacità motoria. I principali metodi per lo sviluppo e l’allenamento delle capacità motorie. Tecnica e tattica dei giochi sportivi. Le principali regole degli sport praticati. Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all’ attività fisica. Semplici norme igieniche. Gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona. Principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati per il miglioramento dell’efficienza fisica  |  |  | Le **conoscenze** sono molto frammentarie poco significative per l’apprendimento, non consolidate. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure è meccanica e non consapevole. Le **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi sono di tipo esecutivo e dipendenti da precise istruzioni e costante controllo dell’adulto. | Le **conoscenze** sono frammentarie e poco consolidate. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure è poco consapevole e presenta errori. Le **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi dipendono da precise istruzioni e supervisione dell’adulto o di compagni più esperti. | Le **conoscenze** sono essenziali, non sempre collegate, ma significative per l’apprendimento. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure non è del tutto consapevole e presenta errori. Le **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi dipendono da istruzioni dell’adulto o di compagni più esperti | Le **conoscenze** sono essenziali e significative per l’apprendimento. L’**applicazione** delle conoscenze nelle procedure è abbastanza autonoma, anche se non sempre del tutto consapevole. Possiede **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi autonomamente in contesti e situazioni noti | Le **conoscenze** sono articolate, ben collegate e consolidate. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure è corretta, autonoma e consapevole. Possiede **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi autonomamente. | Le **conoscenze** sono complete, articolate, ben collegate e consolidate. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure e le **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi sono autonome, consapevoli e si adattano a contesti e situazioni nuovi e di una certa complessità. | Le **conoscenze** sono complete, articolate, interconnesse e consolidate. L’**applicazione delle conoscenze** nelle procedure e le **abilità** di svolgere compiti e risolvere problemi sono autonome, consapevoli e si adattano a contesti nuovi e situazioni complesse, anche con la capacità di operare riadattamenti alle tecniche e alle strategie di lavoro. |