

7. LA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

EDUCAZIONE FISICA NUCLEI FONDANTI

- 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.

TRAGUARDI PRESCRITTIVI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- 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.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ARTICOLATI PER ABILITA' E CONOSCENZE

FINE SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

ABILITA'

- 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 test di valutazione delle capacità motorie.
- Eseguire correttamente i gesti tecnici fondamentali degli sport praticati a scuola.
- Realizzare 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.
- Applicare norme igieniche personali relative alla vita scolastica.
- Applicare i principi metodologici dell' allenamento per il miglioramento dell' efficienza fisica.

CONOSCENZE

- Rapporto tra attività fisica ed i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza.
- 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 COMPETENZE SPECIFICHE

- L'alunno, attraverso l'educazione fisica, conosce, percepisce se stesso e si rende consapevole delle proprie potenzialità e limiti.
- L'alunno acquisisce e conosce le diverse abilità motorie e le utilizza in modo consapevole, appropriato ed efficace nei diversi contesti.
- L'alunno lavora e si relaziona con gli altri, con la consapevolezza che è necessario ascoltare, interagire e collaborare.
- L'alunno è consapevole del valore di una regolare attività fisica per il benessere e la tutela della salute.

COMPETENZA EUROPEA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – EDUCAZIONE FISICA

La **consapevolezza ed espressione culturale** è la competenza che più contribuisce a costruire l'identità sociale e culturale, attraverso la capacità di fruire dei linguaggi espressivi e dei beni culturali e di esprimersi attraverso linguaggi e canali diversi. La storia vi concorre in modo fondamentale rispondendo alle domande "Chi siamo?" "Da dove veniamo?". **L'educazione fisica**, che pure concorre alle competenze scientifiche, sociali e civiche, apporta alla costruzione di questa competenza la capacità di utilizzare il linguaggio del corpo e tutte le sue capacità espressive.