

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			4	5	6	7	8	9	10
Classi 1^, 2^, 3^									
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 scuola Eseguire test di valutazione delle capacità motorie. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport Saper utilizzare l'esperienza acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva 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. 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/sport Saper 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 sconfitta Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività e applicare tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni Praticare attività motoria per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici Conoscere 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									