

ISTITUTO COMPRENSIVO BRISIGHELLA

CURRICOLI VERTICALI di EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

(al termine della Scuola Secondaria di Primo Grado)

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza, sia 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 sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita ed alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

Il movimento	
<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Conosce gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo	Controlla il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse
Conosce gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio	Adatta l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio
Conosce gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche delle azioni motorie	Utilizza strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie
Conosce gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale	Utilizza e trasferisce le abilità acquisite (schemi motori di base combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale
Conosce gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere	Utilizza i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione

Linguaggio del corpo	
<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Conosce la modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni /segnali ed identifica contenuti emotivi	Utilizza l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie ,in gruppo con fini comunicativi
Conosce il linguaggio specifico motorio e sportivo	Decodifica linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri
Conosce gli schemi ritmici applicati al movimento	Idea e realizza sequenze di movimento e/o danze, coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali

Gioco - Sport	
<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuale e di squadra	Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni anche in modo personale
Conosce il concetto di strategie e di tattica	Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate
Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune	Svolge un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi e propositivi per raggiungere l'obiettivo comune
Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio	Si relaziona positivamente con l'altro è con il gruppo nel rispetto delle regole ,ruoli ,persone e risultati

Salute e benessere	
<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>
Conosce le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso	Ai fini della sicurezza si sa rapportare con le persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso
Conosce i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale ed ha le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool) e sui loro effetti negativi	Nella salvaguardia della propria salute, sceglie di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale
Conosce le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere	Per mantenere la propria efficienza è attivo fisicamente in molteplici contesti ed è anche in grado di dosare lo sforzo, applica alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento