

## *Educazione fisica – Obiettivi di apprendimento scuola Secondaria*

Descrittori	<i>Classe prima</i>	<i>Classe seconda</i>	<i>Al termine della scuola Secondaria di I grado</i>
<b>A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<p>1. Conoscere gli schemi motori di base anche combinati in ambito sportivo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.</p> <p>2. Saper utilizzare le capacità coordinative in condizioni facili e normali di esecuzione. Utilizzare le attività proposte per migliorare le capacità condizionali.</p> <p>3. Conoscere e saper usare gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione anche in ambiente naturale (Orienteering).</p> <p>4. Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche.</p>	<p>1. Saper utilizzare le capacità coordinative in situazioni variabili.</p> <p>2. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.</p> <p>3. Consolidare le capacità condizionali.</p> <p>4. Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.</p>	<p>1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport e per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>2. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali in ogni situazione motoria.</p> <p>3. Utilizzare e ampliare le attività proposte per incrementare le capacità condizionali e coordinative.</p> <p>4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale</p> <p>5. Saper utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici, morfologici anche rispetto all'età in evoluzione.</p>
<b>B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-</b>	<p>1. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione</p>	<p>1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea</p>	<p>1. Saper utilizzare l'espressione corporea per rappresentare atteggiamenti, stati d'animo e</p>

<p><b>ESPRESSIVA</b></p>	<p>di gioco e di sport.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saper decodificare i principali gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni, segnali e identificare i contenuti emotivi.</li> <li>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Saper decodificare e utilizzare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</li> <li>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo.</li> </ol>	<p>sensazioni.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> <li>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, docenti e arbitri.</li> <li>Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.</li> </ol>
<p><b>C. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e saper applicare i principali elementi tecnici di alcune discipline sportive individuali e di squadra</li> <li>Conoscere le caratteristiche principali dell'attività motoria (fondamentali, caratteristiche, regole degli sport in esame, posizioni, atteggiamenti, parti del corpo, linguaggio specifico ...) Saper gestire in modo consapevole e responsabile le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta</li> <li>Sperimentare concetti legati alla strategia e alla tattica nel gioco e negli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Conoscere la storia, le regole ed i fondamentali tecnici e tattici degli sport.</li> <li>Saper applicare i principali elementi tecnici di alcune discipline sportive individuali e di squadra.</li> <li>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole e le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentato.</li> <li>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.</li> <li>Conoscere le caratteristiche principali dell'attività motoria e fatti storici legati allo sport</li> <li>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro.</li> <li>Saper gestire in modo consapevole e responsabile le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le sconfitte.</li> <li>Attuare strategie di gioco e applicare iniziative</li> </ol>

	<p>sport di squadra.</p> <p>6. Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.</p>	<p>collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>	<p>tattiche nel gioco e negli sport di squadra.</p> <p>6. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati.</p>
<p><b>D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p>1. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico e ai cambiamenti tipici della preadolescenza.</p> <p>2. Acquisire corrette abitudini di igiene e benessere della persona.</p> <p>3. Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p> <p>4. Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del</p>	<p>1. Conoscere gli aspetti teorici legati alla prevenzione, alla salute e al benessere della persona.</p> <p>2. Conoscere i principi della corretta alimentazione, igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite e nocive.</p> <p>3. Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e attrezzi.</p> <p>4. Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti (Campestre, meeting atletica, attività sulla neve, Orienteering...) e , essere in gradi di dosare lo sforzo,</p>	<p>1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p> <p>2. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Conoscere e utilizzare tecniche di assistenza.</p> <p>4. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducano dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>

	<p>benessere.</p> <p>5. Creare piccoli percorsi da svolgere in gruppo e seguire piani di allenamento consigliati per incrementare le proprie capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>applicare tecniche di riscaldamento e defaticamento.</p> <p>5. Creare attività di gioco-sport per alunni di età inferiore e saperli gestire.</p>	<p>5. Creare semplici piani di allenamento e gestire gruppi di coetanei.</p>
--	--	---	--