

Competenze e Obiettivi di Apprendimento di Educazione fisica - Traguardi

	Descrittori	<i>Al termine della scuola Primaria</i>	<i>Al termine della scuola Secondaria di I grado</i>
COMPETENZE		<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e l'utilizzo degli schemi motori e posturali di base nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo attraverso molteplici esperienze.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri in contesti diversi.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita, alla prevenzione e alla sicurezza.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p>
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare gli schemi motori di base in condizioni facili e normali di esecuzione • Percepire traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie sapendo organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. • Utilizzare le attività proposte per avviare lo sviluppo delle capacità condizionali • Conoscere e dimostrare consapevolezza dei cambiamenti del corpo in età evolutiva in relazione al movimento. • Organizzare il movimento in forma individuale e in gruppo in relazione agli elementi spaziali, anche in ambiente naturale o acquatico 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport e per risolvere situazioni nuove o inusuali. • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali in ogni situazione motoria. • Utilizzare e ampliare le attività proposte per incrementare le capacità condizionali. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. • Memorizzare ed eseguire semplici sequenze di movimento in forma individuale o collettiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare l'espressione corporea per rappresentare atteggiamenti, stati d'animo e sensazioni. • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici elementi del gioco sport. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva e imparare a gestire la sconfitta e la vittoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa. • Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro. • Saper gestire in modo consapevole e responsabile le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le sconfitte.
	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza di sé e degli altri. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Riconoscere semplici funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari). 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. • 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. • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducano dipendenza (doping, droghe, alcol).