DECLINAZIONE COMPETENZE SCUOLA SECONDARIA 1^ GRADO: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI 1ª 2ª 3ª

COMPETENZE	CONOSCENZE CONTENUTI	1° bim	2° bim	3° bim	4° bim	ABILITA'	1° bim	2° bim	3° bim	4° bim
1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO: costruisce la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti	A. Schemi motori di base					a. Utilizzare efficacemente schemi di base in fase ludica e tecnica				
	B. Capacità condizionali e modalità per svilupparle					a. Utilizzare efficacemente le capacità condizionali durante le attività proposte				
	C. Coordinazione dinamica generale					a. saper mantenere il corretto orientamento degli arti nello spazio anche in situazioni asimmetriche				
	D. Coordinazione spazio-tempo e oculo-manuale-podalica					a. Saper valutare le traiettorie e lo spazio coordinando una risposta motoria efficace				
	E. Orientamento in ambiente naturale ed artificiale					a. Acquisire la capacità di orientarsi in ambiente artificiale (aula, palestra, corridoi)				
						b. Acquisire la capacità di orientarsi in ambiente naturale (cortile, parco)				
2. IL LINGUAGGIO E IL CORPO: utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	A. Tecniche di espressione corporea					A. Impiegare le capacità motorie in situazioni espressive attraverso esercizi svolti in forma individuale, a coppie, in gruppo				

3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY: pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole; è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune; sperimenta una pluralità di esperienze che permettano di conoscere ed apprezzare molteplici discipline motorie	A. Elementi tecnici essenziali di alcuni giochi di squadra					a. Saper giocare efficacemente				
						b. Saper utilizzare produttivamente le tecniche dei giochi di squadra proposti				
						c. Prevedere l'andamento e il risultato di un'azione				
						d. Rispettare le regole, i compagni, l'arbitro e gli avversari				
	B. Conoscenza del regolamento tecnico di alcuni giochi di squadra					a. Comprendere i diversi codici di regole e comportamenti e applicarli nei vari contesti				
	C. Gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate					a. Decodificare semplici gesti arbitrali				
						b. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio				
	D. Elementi tecnici essenziali di alcuni sport individuali					a. Saper utilizzare produttivamente le tecniche delle discipline sportive proposte				
						b. Elaborare soluzioni tecniche personali				
						c. Rispettare il codice deontologico dello sportivo				
	E. Conoscenza teorica della tecnica di una disciplina dell'atletica leggera									

4. **5. SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE: riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione; possiede conoscenze e competenze relative all'educazione stradale**	A. Fondamentali norme di prevenzione degli infortuni					a. Riuscire a soccorrere un compagno in difficoltà				
	B. Percezione del senso di benessere derivato dall'attività motoria					a. Riconoscere che l'attività realizzata migliora le capacità coordinative e condizionali				
	C. Uso degli attrezzi					a. Utilizzare in modo corretto spazi ed attrezzature				
	D. Educazione stradale					a. Adottare comportamenti corretti comportamenti come pedone, ciclista e ciclomotorista				
						b. Riconoscere le norme specifiche di comportamento responsabile nella circolazione stradale				