

EDUCAZIONE MOTORIA			
Ordine di scuola	SECONDARIA di PRIMO GRADO		
Traguardo Competenze	<p>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 che nei limiti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. 		
Obiettivi Generali termine classe terza	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	<p>Conoscenze</p> <p>Riconoscere e denominare le principali parti del proprio corpo; assumere posture su imitazione. Conoscere le capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità, velocità)</p> <p>Conoscere le capacità coordinative (statiche e dinamiche)</p> <p>Conoscere le attività che sviluppano le capacità coordinative e condizionali e gli effetti sul corpo.</p> <p>Conoscere in forma semplice gli apparati del corpo umano. Conoscere l'ambiente di lavoro: la palestra e i suoi attrezzi e anche l'esterno della scuola.</p>	<p>Conoscenze</p> <p>Riconoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio. Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte. Conoscere le capacità coordinative.</p> <p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo</p>	<p>Conoscenze</p> <p>Riconoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio. Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte. Conoscere le capacità coordinative. Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo. 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>Abilità</p> <p>Saper affrontare il lavoro in palestra: spazio e attrezzi, consolidare gli schemi motori di base e le abilità motorie di base.</p> <p>Utilizzare i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso percettive. Saper coordinare le diverse parti del corpo in situazione statiche e dinamiche (coordinazione). Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio.</p>	<p>Abilità</p> <p>L'alunno coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e simultanea (correre, saltare e lanciare). Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione. Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</p>	<p>Abilità</p> <p>Essere in grado di migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative. Saper utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, alla evoluzione psicofisica correlate alle variabili spazio-temporali funzionali per la realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva e consapevole della propria e altrui corporeità.</p>
Ordine di scuola	SECONDARIA di PRIMO GRADO		
Traguardo Competenze	<p>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 che 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 se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		
Obiettivi Generali termine classe terza	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa – espressiva. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport. Saper decodificare i gesti arbitrari nell'applicazione del regolamento di gioco.</p>		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici in forma Operativa	<p>Conoscenze Il linguaggio corporeo per comunicare stati d'animo ed emozioni in modo personale e creativo, come modalità di espressione di sentimenti, sensazioni, immagini, idee, emozioni. Riconoscere i movimenti di base per creare semplici progressioni a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi Conoscere il linguaggio specifico motorio, sportivo ed arbitrale.</p>	<p>Conoscenze Conoscere il linguaggio del corpo come modalità di espressione di sentimenti, sensazioni, stati d'animo, immagini, idee. Conosce e costruisce la propria identità in modo personale creativo e personale attraverso la consapevolezza e la competenze del linguaggio motorio Attraverso la conoscenza del linguaggio motorio adeguato decodifica i gesti dei compagni in situazioni di gioco e di sport.</p>	<p>Conoscenze Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e gesti sportivi mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Conoscere e decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport, così come i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze e coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali, così costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle</p>

			competenze motorie e dei propri limiti . L'espressione corporea e la comunicazione efficace. Fantasia motoria.
	<p>Abilità Elabora ed esegue semplici sequenze di movimenti e semplici coreografie individuali di gruppo, rappresentando emozioni, stati d'animo ed abilità mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. La motricità e lo schema corporeo; gli schemi motori e le abilità motorie di base. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>Trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento in forma individuale o di gruppo, applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. La motricità e lo schema corporeo, gli schemi motori e le abilità motorie di base. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee sapendo trasmettere contenuti emozionali. Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo. Risolvere in forma originale e creativa un determinato gesto motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>
Ordine di scuola	SECONDARIA di PRIMO GRADO		
Traguardo Competenze	<p>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 che 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 se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		
Obiettivi Generali termine classe terza	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</i> <i>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Saper realizzare strategie di gioco, 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 o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</i></p>		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici in forma Operativa	<p>Conoscenze Valore del confronto e della competizione, per riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento in forma individuale o di gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. arbitraggio e di controllo Conoscere le strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi applicando correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. Saper gestire in modo consapevole le competizioni rispettando l'avversario. Conoscere elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico). Riconoscere l'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Conoscenze Realizza strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi applicando correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. Conoscere le strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi applicando correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. Conoscere elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico), conoscere l'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Conoscenze Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Conosce le regole indispensabili per la realizzazione di un gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. Conosce il concetto di strategia e di tattica. Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p>

	<p>Abilità Praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcetto, palla avvelenata, palla nove, hit-ball) ed alcuni sport individuali (atletica). Acquisire il controllo dell'emozione e dell'impulsività. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati. Applicare, in maniera sommaria, il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole e sereno situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro.</p>	<p>Abilità Conosce ed applica correttamente diverse proposte di gioco-sport e sport. Rispetta le regole nella competizione, partecipa attivamente alle varie forme di gioco collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e vivendo la vittoria con il rispetto dell'avversario. Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero. Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio. Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.</p>	<p>Abilità Sa gestire in modo consapevole le competizioni con autocontrollo e rispetto sia in caso di vittoria o di sconfitta. Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Saper realizzare strategie e tattiche di gioco, 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 o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p>

Ordine di scuola	SECONDARIA di PRIMO GRADO		
Traguardo Competenze	<p>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 che 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 se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		
Obiettivi Generali termine classe terza	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni. Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento a conclusione del lavoro. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite.</p>		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici in forma Operativa	<p>Conoscenze Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (attrezzi) salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Cominciare a riconoscere le potenzialità del proprio corpo e saperle utilizzare in situazioni conosciute Conoscere i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p>	<p>Conoscenze Conoscere i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità. Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati</p>	<p>Conoscenze Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Conoscere i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita. Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambiente esterno. Regole del codice stradale anche per la guida di cicli e motocicli.</p>

	<p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità. Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada. La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.</p>	<p>all'attività fisica anche in strada. La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.</p>	
	<p>Abilità Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici. Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. Sperimentare piani di lavoro personalizzati. Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo. Mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.</p>	<p>Abilità Utilizzare ai fini della sicurezza in modo responsabile gli spazi, le attrezzature e le norme generali per la prevenzione degli infortuni. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. Essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento ottimale, sperimentare piani di lavoro personalizzati. personalizzati. Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere. Mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.</p>	<p>Abilità Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo. Acquisire consapevolezza degli effetti dell'esercizio fisico sui vari muscoli apparati e l'importanza dell'igiene e di una sana alimentazione nello sport. Conosce i primi elementi del pronto soccorso. Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.</p>