

CLASSE 1^a secondaria

**EDUCAZIONE
FISICA**

COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO

Ha una padronanza della lingua italiana che gli consente di comprendere e produrre enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di adottare un registro linguistico abbastanza appropriato alle diverse situazioni.

Possiede un consistente patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di organizzare nuove informazioni. Si impegna in nuovi apprendimenti in modo autonomo.

E' consapevole della necessità del rispetto di una convivenza civile, pacifica e solidale. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato, da solo o insieme ad altri.

Ha spirito di iniziativa ed è capace di produrre idee e progetti creativi.

Chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.

Riconosce ed apprezza le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti che gli sono più congeniali: motori, artistici e musicali.

È consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza, sia nei limiti.

Ha la consapevolezza degli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.

CONOSCENZE

ABILITA'

CONOSCE semplici schemi motori e azioni motorie prima in forma successiva poi in semplice accoppiamento.

CONOSCE le componenti spazio - tempo, distanza, ritmo. nelle azioni

CONOSCE le principali informazioni sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali.

CONOSCE gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.

CONOSCE semplici tecniche di espressione corporea e la comunicazione efficace

CONTROLLA il corpo e i diversi segmenti corporei .

MANTIENE l'equilibrio e il controllo della postura in situazione statica e semplici esercizi dinamici.

RICONOSCE e UTILIZZA il ritmo nell'elaborazione motoria.

DECODIFICA i principali gesti arbitrali.

UTILIZZA efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte.

POSSIEDE il controllo della lateralizzazione.

SI ORGANIZZA nello spazio e nel tempo seguendo le indicazioni.

POSSIEDE la coordinazione occhio/mano, occhio/piede.

ESEGIUE semplici esercizi con piccoli e grandi attrezzi: (funicelle, palle, cerchi)

	<p>SI ORIENTA con semplici mappe.</p> <p>GESTISCE le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</p> <p>USA consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi .</p> <p>UTILIZZA la conoscenza di semplici tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.</p> <p>SI RELAZIONA positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>PRATICA attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>
--	---

CONOSCE informazioni principali relative le varie capacità coordinative.

CONOSCE strategie di gioco.

CONOSCE gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport.

CONOSCE gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la loro realizzazione.

CONOSCE essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.

CONOSCE gli effetti del movimento sul corpo umano.