

## Area LINGUISTICO - ARTISTICO - ESPRESSIVA

Competenze per **Educazione Fisica** acquisite al termine della **classe terza** della scuola secondaria di primo grado

<b>Competenza 1</b>	Padroneggiare gli schemi motori e posturali, coordinare movimenti adattandoli alle variabili spaziali e temporali
<b>Competenza 2</b>	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
<b>Competenza 3</b>	Sperimentare diverse gestualità tecniche di alcune discipline sportive individuali e di gruppo
<b>Competenza 4</b>	Riconoscere alcuni principi essenziali relativi al benessere psico-fisico

### **C1 - PADRONEGGIARE GLI SCHEMI MOTORI E POSTURALI, COORDINARE MOVIMENTI ADATTANDOLI ALLE VARIABILI SPAZIALI E TEMPORALI**

<b>Conoscenze</b>	<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Schemi motori e posturali.</li><li>-Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali, globali, segmentario e fine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc).</li><li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li></ul>

### **C2 - IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

<b>Conoscenze</b>	<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale.</li><li>– Linguaggio del corpo ed interpretazione delle emozioni.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li><li>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li></ul>

**C3 - SPERIMENTARE DIVERSE GESTUALITÀ TECNICHE DI ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI E DI GRUPPO**

<b>Conoscenze</b>	<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Le diverse tecniche sportive e individuali</li><li>- Giochi della tradizione popolare</li><li>- Regole base degli sport più praticati.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</li><li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li><li>- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li><li>- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li></ul>

**C4 - RICONOSCERE ALCUNI PRINCIPI ESSENZIALI RELATIVI AL BENESSERE PSICO-FISICO**

<b>Conoscenze</b>	<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Cambiamenti fisiologici durante l'attività fisica.</li><li>- L'alimentazione e la corporeità.</li><li>- Salute e benessere.</li><li>- Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola, in strada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li><li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li></ul>