

# TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Del momento.  
 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, attuando attivamente i valori sportivi del 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 i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.  
 È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità ed impegnarsi per il bene comune – percepisce l'importanza del concetto di inclusione

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSI PRIME - Scuola Secondaria di 1° grado

AREA DI COMPETENZA O NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CRITERI DI VALUTAZIONE	RUBRICHE VALUTATIVE	
	conoscenze	abilità			
Il corpo e le funzioni senso-percettive	L'alunno costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti del momento	- Conoscere le parti del proprio corpo - Iniziare a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso test e altre prove motorie - Imparare a comprendere il significato di impegno per raggiungere un traguardo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper usare un linguaggio specifico</li> <li>➤ Saper controllare i diversi segmenti corporei nelle varie situazioni</li> <li>➤ Sapere gli argomenti teorici trattati</li> </ul>	10 - 9	svolge l'attività richiesta raggiungendo una valida prestazione
				8	Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto
				7 - 6	Esegue l'attività con qualche interruzione
				5 - 4	Inizia l'attività ma non la porta a termine

Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali	-Conoscere gli schemi motori di base -Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico -Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo</li> <li>➤ Migliorare, adattare la propria forza e velocità in relazione alle varie situazioni</li> <li>➤ Saper coordinare movimenti semplici e complessi, migliorare la mobilità articolare</li> </ul>	10 - 9	Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali
				8	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
				7 - 6	Riesce a svolgere l'esercizio con qualche imperfezione
				5 - 4	Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio o non lo porta a termine
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive  -È capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole	-Conoscere ed applicare gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive -Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori -Accogliere nella propria squadra tutti i compagni -Rispettare le regole delle discipline sportive e nei giochi non sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rispettare le regole di gioco</li> <li>➤ Saper utilizzare il lessico specifico</li> <li>➤ Cercare di gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro</li> </ul>	10 - 9	Esegue sempre correttamente i fondamentali mettendo in atto collaborazione e autocontrollo
				8	Esegue i fondamentali correttamente
				7	Esegue i fondamentali con qualche imprecisione
				6	Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso
				5	Non sa eseguire i fondamentali
				4	Si rifiuta di giocare o di svolgere un esercizio

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	-Conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita	-Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi della palestra -Conoscere le principali norme di igiene -Capire l'importanza delle attività motorie come corretto stile di vita	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Applicare principi metodologici igienici e funzionali per mantenere un buono stato di salute</li> <li>➤ Applicare metodologia di allenamento nel rispetto dell'etica sportiva</li> </ul>	10 - 9	Applica pienamente le norme previste, ha una completa conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti corretti e responsabili
				8	Capisce l'importanza dell'attività motoria
				7 - 6	Applica alcuni principi di igiene
				5 - 4	Applica sporadicamente le norme previste e adotta comportamenti inadeguati

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSI SECONDE - Scuola Secondaria di 1° grado

AREA DI COMPETENZA O NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CRITERI DI VALUTAZIONE	RUBRICHE VALUTATIVE	
	conoscenze	abilità			
Il corpo e le funzioni senso-percettive	L'alunno costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti del momento	- Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici e conoscere i principi base dell'allenamento - Dosare l'impegno motorio al fine di	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper usare un linguaggio specifico</li> <li>➤ Saper controllare i diversi segmenti corporei nelle varie situazioni</li> <li>➤ Sapere gli argomenti teorici trattati</li> </ul>	10 - 9	svolge l'attività richiesta raggiungendo una valida prestazione
				8	Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto
				7 - 6	Esegue l'attività con qualche interruzione
				5 - 4	Inizia l'attività ma non la porta a termine

		prolungare nel tempo l'attività rispettando le proprie capacità cardio-respiratorie e muscolari			
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali	-Potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport -Applicare schemi motori per risolvere un problema motorio -Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-temporali di un'azione complessa	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo</li> <li>➤ Migliorare, adattare la propria forza e velocità in relazione alle varie situazioni</li> <li>➤ Saper coordinare movimenti semplici e complessi, migliorare la mobilità articolare</li> </ul>	10 - 9	Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali
				8	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
				7 - 6	Riesce a svolgere l'esercizio con qualche imperfezione
				5 - 4	Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio o non lo porta a termine
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive  -È capace di integrarsi con il gruppo, di	-Conoscere ed applicare gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive -Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rispettare le regole di gioco</li> <li>➤ Saper utilizzare il lessico specifico</li> <li>➤ Cercare di gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro</li> </ul>	10 - 9	Esegue sempre correttamente i fondamentali mettendo in atto collaborazione e autocontrollo
				8	Esegue i fondamentali correttamente
				7	Esegue i fondamentali con qualche imprecisione
				6	Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso

	condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole	correzioni -Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità		5	Non sa eseguire i fondamentali
				4	Si rifiuta di giocare o di svolgere un esercizio
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	-Conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita	-Interviene con le prime norme di pronto soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Applicare principi metodologici igienici e funzionali per mantenere un buono stato di salute</li> <li>➤ Applicare metodologia di allenamento nel rispetto dell'etica sportiva</li> </ul>	10 - 9	Applica pienamente le norme previste, ha una completa conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti corretti e responsabili
				8	Applica le norme previste, possiede una buona conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti adeguati
				7 - 6	Applica sostanzialmente le norme previste, dimostra di possedere una fondamentale conoscenza degli argomenti, adotta con qualche incertezza comportamenti adeguati
				5 - 4	Applica sporadicamente le norme previste e adotta comportamenti inadeguati

# EDUCAZIONE FISICA – CLASSI TERZE - Scuola Secondaria di 1° grado

AREA DI COMPETENZA O NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CRITERI DI VALUTAZIONE	RUBRICHE VALUTATIVE	
	conoscenze	abilità			
Il corpo e le funzioni senso-percettive	L'alunno costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti del momento	- Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici e conoscere i principi base dell'allenamento - Dosare l'impegno motorio al fine di prolungare nel tempo l'attività rispettando le proprie capacità cardio-respiratorie e muscolari	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper usare un linguaggio specifico</li> <li>➤ Saper controllare i diversi segmenti corporei nelle varie situazioni</li> <li>➤ Sapere gli argomenti teorici trattati</li> </ul>	10 - 9	svolge l'attività richiesta raggiungendo una valida prestazione
				8	Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto
				7 - 6	Esegue l'attività con qualche interruzione
				5 - 4	Inizia l'attività ma non la porta a termine
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali	--Potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport -Applicare schemi motori per risolvere un problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo</li> <li>➤ Migliorare, adattare la propria forza e velocità in relazione alle varie situazioni</li> <li>➤ Saper coordinare movimenti</li> </ul>	10 - 9	Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali
				8	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
				7 - 6	Riesce a svolgere l'esercizio con qualche imperfezione
				5 - 4	Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio o non lo porta a termine

		<p>motorio</p> <p>-Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-temporali di un'azione complessa</p>	<p>semplici e complessi, migliorare la mobilità articolare</p>		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive</p> <p>-È capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole</p>	<p>-Conoscere ed applicare gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive</p> <p>-Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando la diversità, manifestando senso di responsabilità</p>	<p>➤ Rispettare le regole di gioco</p> <p>➤ Saper utilizzare il lessico specifico</p> <p>➤ Cercare di gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro</p>	10 - 9	Esegue sempre correttamente i fondamentali mettendo in atto collaborazione e autocontrollo
				8	Esegue i fondamentali correttamente
				7	Esegue i fondamentali con qualche imprecisione
				6	Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso
				5	Non sa eseguire i fondamentali
				4	Si rifiuta di giocare o di svolgere un esercizio
Sicurezza e prevenzione,	-Conosce i principi dell'educazione alla	-Interviene con le prime norme di	➤ Applicare principi metodologici igienici e funzionali per	10 - 9	Applica pienamente le norme previste, ha una completa conoscenza degli argomenti,

salute e benessere	salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita	pronto soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici	mantenere un buono stato di salute  ➤ Applicare metodologia di allenamento nel rispetto dell'etica sportiva		adotta comportamenti corretti e responsabili
				8	Applica pienamente le norme previste, ha una completa conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti corretti e responsabili
				7 - 6	Applica alcu Applica sostanzialmente le norme previste, dimostra di possedere una fondamentale conoscenza degli argomenti, adotta con qualche incertezza comportamenti adeguati ni principi di igiene
				5 - 4	Applica sporadicamente le norme previste e adotta comportamenti inadeguati