

**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.

### Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

CLASSE I	CLASSE II	CLASSE III
Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari giochi presportivi.	Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
Utilizzare le variabili spazio-temporali.	Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico.	Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.	Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

### Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

CLASSE I	CLASSE II	CLASSE III
Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale.	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.	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.	Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.	Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

### Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

CLASSE I	CLASSE II	CLASSE III
<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>
<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi praticati</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>
<p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>

### Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

CLASSE I	CLASSE II	CLASSE III
Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.	Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.	Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.	Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.	Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.	Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.	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.	Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.	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.	Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	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.	Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).	Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).