

1. I.C. "DE AMICIS" GALLARATE (VA)
SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO classe 1^

< **EDUCAZIONE FISICA** >

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'
<p><i>L'alunno durante le diverse attività proposte è consapevole delle proprie qualità motorie e dei propri limiti.</i></p> <p><i>E' in grado di utilizzare le proprie capacità motorie in modo efficace ed appropriato.</i></p> <p><i>Sa relazionarsi positivamente con il gruppo in tutte le attività proposte.</i></p> <p><i>Sa rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle varie discipline sportive.</i></p> <p><i>Conosce semplici norme igienico – alimentari</i></p>	<p>A. IL CORPO E LE SUE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE</p> <p>B. IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <p>C. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVO</p> <p>D. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE DEL FAIR PLAY</p> <p>E. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>A1 Conosce il proprio corpo e sa utilizzarlo</p> <p>A2 Sa utilizzare le proprie capacità motorie in condizioni facili e normali di esecuzione</p> <p>B1 Sa utilizzare consapevolmente piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali</p> <p>B2 Sa moderare e distribuire il carico motorio secondo i giusti parametri fisiologici</p> <p>C1 Conoscere ed applicare tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</p> <p>D1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.</p> <p>D2 Sa relazionare positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali</p> <p>E1 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.</p> <p>E2 Ai fini della sicurezza, sa utilizzare in modo responsabile, le attrezzature sia individualmente che in gruppo</p>

