

Ordine di scuola	SECONDARIA di PRIMO GRADO		
Disciplina	EDUCAZIONE FISICA		
Traguardo Competenze	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.		
Obiettivi Generali termine classe terza	<ol style="list-style-type: none"> 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 e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. 		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere in una prestazione videoregistrata ciò che è stato eseguito in modo corretto e ciò che invece deve essere migliorato (ob. 1).	Riconoscere in una prestazione videoregistrata ciò che è stato eseguito in modo corretto e ciò che invece deve essere migliorato (ob.1).	Riconoscere in una prestazione videoregistrata ciò che è stato eseguito in modo corretto e ciò che invece deve essere migliorato (ob1).
	Identificare punti di forza e di debolezza relativi alla propria persona (ob.1)	Identificare punti di forza e di debolezza relativi alla propria persona (ob.1)	Identificare punti di forza e di debolezza relativi alla propria persona (ob.1)
	Riconoscere gli schemi motori di base (ob.1)	Cogliere cos'è la coordinazione e come migliorarla (ob.1).	Individuare in un brano assegnato gli elementi principali che meglio descrivono la capacità motoria presa in considerazione (ob.1).
	Scegliere singoli test tra quelli proposti per misurare dati antropometrici e le capacità coordinative (ob.1).	Scegliere singoli test tra quelli proposti per misurare dati antropometrici e le capacità coordinative (ob.1).	Selezionare una batteria di test scegliendoli tra quelli praticati con maggior frequenza all'interno della Scuola per misurare dati antropometrici e performance di destrezza, equilibrio,

		forza, velocità, resistenza mobilità articolare (ob. 1).
Riconoscere attività di riscaldamento e/o di potenziamento e momenti di recupero adeguati in base ad una serie di criteri dati (ob.2).	Individuare attività di riscaldamento e/o di potenziamento e momenti di recupero adeguati in base ad una serie di criteri dati (ob.2).	Selezionare attività di riscaldamento e/o di potenziamento e momenti di recupero adeguati in base ad una serie di criteri dati (ob.2).
Attribuire corretta interpretazione alle proprie azioni sulla base delle proprie competenze (ob.1).	Attribuire corretta interpretazione alle proprie azioni sulla base delle proprie competenze (ob.1).	Attribuire corretta interpretazione alle proprie azioni sulla base delle proprie competenze (ob.1).
Descrivere serenamente e consapevolmente le proprie caratteristiche fisiche ed emotive (ob.1).	Descrivere serenamente e consapevolmente le proprie caratteristiche fisiche ed emotive (ob.1).	Descrivere serenamente e consapevolmente le proprie caratteristiche fisiche ed emotive (ob.1).
Eseguire i test in modo corretto (ob.1).	Eseguire i test in modo corretto (ob.1).	Eseguire i test in modo corretto (ob.1).
Utilizzare le abilità motorie nelle più svariate situazioni (ob.1).	Progettare e realizzare circuiti di allenamento con l'aiuto dell'insegnante per sviluppare capacità coordinative e motorie (ob.1).	Rappresentare graficamente delle tabelle (anche attraverso l'utilizzo di excel) per la raccolta dei dati, riferiti a prove, test, ...(ob.1).
Progettare e realizzare con l'aiuto dell'insegnante circuiti di allenamento per sviluppare tutte le capacità coordinative (ob.1).	Descrivere ed eseguire gesti e movimenti per migliorare il controllo motorio e la prestazione (ob.1).	Analizzare e confrontare le performance ottenute con quelle standard al fine di autovalutarsi e autoregolarsi (ob.1).
Eseguire in forma ripetuta i gesti motori che determineranno il miglioramento di eventuali prestazioni (ob.1).	Eseguire in forma ripetuta i gesti motori che determineranno il miglioramento di eventuali prestazioni (ob.1).	Descrivere ed eseguire gesti e movimenti per migliorare il controllo motorio e la prestazione (ob.1).
Descrivere i gesti motori da eseguire o eseguiti (ob.1).	Eseguire l'attività motoria mantenendo il controllo di sé, della frequenza cardiaca e respiratoria	Pianificare semplici piani di allenamento anche in tempi lunghi (ob.1).

		(ob.2).	
	Eseguire l'attività motoria mantenendo il controllo di sé, della frequenza cardiaca e respiratoria (ob.2).	Spiegare un proprio comportamento mettendolo in relazione a processi di causa ed effetto per acquisire consapevolezza delle proprie modalità di apprendimento (ob.1).	Eseguire in forma ripetuta i gesti motori che determineranno il miglioramento di eventuali prestazioni (ob.1).
	Spiegare un proprio comportamento mettendolo in relazione a processi di causa ed effetto per acquisire consapevolezza delle proprie modalità di apprendimento (ob.1)	Argomentare le proprie proposte spiegandone le caratteristiche con termini appropriati (ob.1).	Eseguire l'attività motoria mantenendo il controllo di sé, della frequenza cardiaca e respiratoria (ob.2).
	Trovare errori nelle scelte progettuali e nell'esecuzione di movimenti in fase di apprendimento (ob.1).	Trovare errori nelle scelte progettuali e nell'esecuzione di movimenti in fase di apprendimento (ob.1).	Spiegare un proprio comportamento mettendolo in relazione a processi di causa ed effetto per acquisire consapevolezza delle proprie modalità di apprendimento (ob.1).
	Argomentare come distribuire lo sforzo per eseguire interamente un'attività e come recuperare in tempi brevi e ripristinare una situazione di riposo (ob.2).	Argomentare come distribuire lo sforzo per eseguire interamente un'attività e come recuperare in tempi brevi e ripristinare una situazione di riposo (ob.2).	Argomentare le proprie proposte spiegandone le caratteristiche con termini appropriati (ob.1).
			Trovare errori nelle scelte progettuali e nell'esecuzione di movimenti in fase di apprendimento (ob.1).
			Argomentare come distribuire lo sforzo per eseguire interamente un'attività e come recuperare in tempi brevi e ripristinare una situazione di riposo (ob.2).
Traguardo Competenze	Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.		
Obiettivi Generali	1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.		

termine classe terza	<ol style="list-style-type: none"> 2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. 3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 5. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco informale originale e creativa, proponendo anche varianti.
-----------------------------	--

	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Riconoscere le diverse abilità necessarie alla realizzazione di gesti tecnici di vari sport (ob.1)	Riconoscere le diverse abilità necessarie alla realizzazione di gesti tecnici di vari sport (ob.1)	Riconoscere le diverse abilità necessarie alla realizzazione di gesti tecnici di vari sport (ob.1)
	Scegliere la strategia di memorizzazione più adeguata per acquisire velocemente un nuovo gesto tecnico (ob.1).	Scegliere la strategia di memorizzazione più adeguata per acquisire velocemente un nuovo gesto tecnico (ob.1).	Scegliere la strategia di memorizzazione più adeguata per acquisire velocemente un nuovo gesto tecnico (ob.1).
	Scegliere gesti, movimenti e tattiche di gioco per risolvere situazioni nuove o inusuali (ob.2).	Scegliere gesti, movimenti e tattiche di gioco per risolvere situazioni nuove o inusuali (ob.2).	Scegliere gesti, movimenti e tattiche di gioco per risolvere situazioni nuove o inusuali (ob.2).
	Individuare le difficoltà incontrate in gesti, movimenti e tattiche di gioco scelte (ob.2).	Individuare le difficoltà incontrate in gesti, movimenti e tattiche di gioco scelte (ob.2).	Individuare le difficoltà incontrate in gesti, movimenti e tattiche di gioco scelte (ob.2).
	Cogliere la relazione spazio-tempo che esiste all'interno di un gesto sportivo (ob.3).	Cogliere la relazione spazio-tempo che esiste all'interno di un gesto sportivo (ob.3).	Cogliere la relazione spazio-tempo che esiste all'interno di un gesto sportivo (ob.3).
	Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.3).	Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.3).	Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.3).
	Individuare in una mappa o carta	Individuare in una mappa o carta	Individuare in una mappa o carta

topografica gli elementi fondamentali (punti cardinali, scala di riduzione, simbologia, colorazione) (ob.4).	topografica gli elementi fondamentali (punti cardinali, scala di riduzione, simbologia, colorazione) (ob.4).	topografica gli elementi fondamentali (punti cardinali, scala di riduzione, simbologia, colorazione) (ob.4).
Localizzare nella carta i punti cardinali per orientarla secondo il luogo di esplorazione (es: aula, cortile della scuola) (ob.4).	Localizzare nella carta i punti cardinali per orientarla secondo luogo di esplorazione (scuola, parco del paese, parte del paese) (ob.4).	Localizzare nella carta i punti cardinali per orientarla secondo il terreno, facendo uso della bussola se necessario (ob.4).
Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso e quelle legate allo spazio e al tempo (ad esempio valutare le traiettorie), al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.5).	Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso e quelle legate allo spazio e al tempo (ad esempio valutare le traiettorie), al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.5).	Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso e quelle legate allo spazio e al tempo (ad esempio valutare le traiettorie), al fine di rispondere ad una situazione sportiva attraverso un gesto tecnico adeguato (ob.5).
Selezionare le informazioni, cogliendo quelle utili (come la disposizione in campo di compagni e avversari) e tralasciando quelle meno importanti (per esempio dove guarda un compagno mentre passa la palla) (ob.5).	Selezionare le informazioni, cogliendo quelle utili (come la disposizione in campo di compagni e avversari) e tralasciando quelle meno importanti (per esempio dove guarda un compagno mentre passa la palla) (ob.5).	Selezionare le informazioni, cogliendo quelle utili (come la disposizione in campo di compagni e avversari) e tralasciando quelle meno importanti (per esempio dove guarda un compagno mentre passa la palla) (ob.5).
Utilizzare in modo appropriato e controllato le abilità per la realizzazione di diverse tecniche sportive (ob.1).	Utilizzare in modo appropriato e controllato le abilità per la realizzazione di diverse tecniche sportive (ob.1).	Utilizzare in modo appropriato e controllato le abilità per la realizzazione di diverse tecniche sportive (ob.1).
Eeguire gesti tecnici di vari sport (ob.1).	Eeguire gesti tecnici di vari sport (ob.1).	Eeguire gesti tecnici di vari sport (ob.1).
Descrivere l'esecuzione dei diversi gesti tecnici sportivi (ob.1).	Descrivere l'esecuzione dei diversi gesti tecnici sportivi (ob.1).	Descrivere l'esecuzione dei diversi gesti tecnici sportivi (ob.1).
Eeguire gesti tecnici adeguati alle varie situazioni di gioco (ob.2).	Eeguire gesti tecnici adeguati alle varie situazioni di gioco (ob.2).	Pianificare una lezione per migliorare il controllo dei vari gesti tecnici di sport

		suggeriti (ob.1).
Ipotizzare miglioramenti strategici di gioco (ob.2).	Ipotizzare miglioramenti strategici di gioco (ob.2).	Utilizzare tattiche di gioco vincenti anche in situazioni nuove e inusuali (ob.2).
Classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso (ob.3).	Classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso (ob.3).	Ipotizzare miglioramenti strategici di gioco (ob.2).
Realizzare risposte motorie e sportive adeguate in base alla situazione di gioco (ob.3).	Realizzare risposte motorie e sportive adeguate in base alla situazione di gioco (ob.3).	Classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso (ob.3).
Utilizzare procedure opportune per stimare le distanze (ob.4).	Utilizzare procedure opportune per stimare le distanze (ob.4).	Realizzare risposte motorie e sportive adeguate in base alla situazione di gioco (ob.3).
Pianificare la scelta del percorso e memorizzarlo in parte (ob.4).	Pianificare la scelta del percorso e memorizzarlo in parte (ob.4).	Utilizzare procedure opportune per stimare le distanze (ob.4).
Confrontare la carta e il luogo di esplorazione e viceversa (ob.4).	Confrontare la carta e il luogo di esplorazione e viceversa (ob.4).	Pianificare la scelta del percorso e memorizzarlo in parte (ob.4).
Eseguire il percorso con velocità (ob.4).	Eseguire il percorso con velocità (ob.4).	Confrontare la carta e il terreno e viceversa (ob.4).
Utilizzare le percezioni e le informazioni propriocettive che determinano il senso del movimento, al fine di interrompere un'azione già avviata per eseguirne un'altra completamente diversa ma più adatta alla situazione (ob.5).	Utilizzare le percezioni e le informazioni propriocettive che determinano il senso del movimento, al fine di interrompere un'azione già avviata per eseguirne un'altra completamente diversa ma più adatta alla situazione (ob.5).	Eseguire il percorso con velocità (ob.4).
Ipotizzare le azioni di gioco che potrebbero accadere per eseguire un'azione con anticipo (ob.5).	Ipotizzare le azioni di gioco che potrebbero accadere per eseguire un'azione con anticipo (ob.5).	Utilizzare le percezioni e le informazioni propriocettive che determinano il senso del movimento, al fine di interrompere un'azione già avviata per eseguirne

		un'altra completamente diversa ma più adatta alla situazione (ob.5).
Eseguire un'azione riuscendo a modificarla a causa di possibili variazioni di situazioni (ob.5).	Eseguire un'azione riuscendo a modificarla a causa di possibili variazioni di situazioni (ob.5).	Ipotizzare le azioni di gioco che potrebbero accadere per eseguire un'azione con anticipo (ob.5).
Trovare errori nell'esecuzione e descrizione del gesto tecnico di riferimento (ob.1).	Trovare errori nell'esecuzione e descrizione del gesto tecnico di riferimento (ob.1).	Eseguire un'azione riuscendo a modificarla a causa di possibili variazioni di situazioni (ob.5).
Trovare errori nelle strategie di gioco scelte (ob.2).	Trovare errori nelle strategie di gioco scelte (ob.2).	Trovare errori nell'esecuzione e descrizione del gesto tecnico di riferimento (ob.1).
Motivare le ipotesi migliorative (ob.2).	Motivare le ipotesi migliorative (ob.2).	Argomentare le proprie proposte di pianificazione (ob.1).
Motivare la scelta di determinati gesti sportivi nella situazione vissuta (ob.3).	Motivare la scelta di determinati gesti sportivi nella situazione vissuta (ob.3).	Trovare errori nelle strategie di gioco scelte (ob.2).
Trovare errori nelle scelte di gesti e nella esecuzione degli stessi in riferimento ad una situazione di gioco (ob.3).	Trovare errori nelle scelte di gesti e nella esecuzione degli stessi in riferimento ad una situazione di gioco (ob.3).	Motivare le ipotesi migliorative (ob.2).
Argomentare le scelte realizzate durante l'esecuzione della prova di orientamento (ob.4).	Argomentare le scelte realizzate durante l'esecuzione della prova di orientamento (ob.4).	Criticare le strategie di gioco scelte (ob.2).
Trovare errori nella risoluzioni dei diversi problemi affrontati e proporre soluzioni più adeguate (ob.4).	Trovare errori nella risoluzioni dei diversi problemi affrontati e proporre soluzioni più adeguate (ob.4).	Motivare la scelta di determinati gesti sportivi nella situazione vissuta (ob.3).
Motivare le azioni di gioco eseguite in risposta ad una determinata situazione (ob.5).	Motivare le azioni di gioco eseguite in risposta ad una determinata situazione (ob.5).	Trovare errori nelle scelte di gesti e nella esecuzione degli stessi in riferimento ad una situazione di gioco (ob.3).
Trovare errori nell'interpretazione e	Trovare errori nell'interpretazione e	Argomentare le scelte realizzate durante

	nell'azione di gioco e sostituirle con azioni originali e creative (ob.5).	nell'azione di gioco e sostituirle con azioni originali e creative (ob.5).	l'esecuzione della prova di orientamento (ob.4).
	Utilizzare strategie metacognitive per l'autoregolazione dell'apprendimento (ob.1, 2, 3, 4, 5).	Utilizzare strategie metacognitive per l'autoregolazione dell'apprendimento (ob.1, 2, 3, 4, 5).	Trovare errori nella risoluzioni dei diversi problemi affrontati e proporre soluzioni più adeguate (ob.4).
			Motivare le azioni di gioco eseguite in risposta ad una determinata situazione (ob.5).
			Trovare errori nell'interpretazione e nell'azione di gioco e sostituirle con azioni originali e creative (ob.5).
			Utilizzare strategie metacognitive per l'autoregolazione dell'apprendimento (ob.1, 2, 3, 4, 5).
Traguardo Competenze	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.		
Obiettivi Generali termine classe terza	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Cogliere che ogni azione (verbale e non verbale) è comunicazione (ob.1).	Cogliere che ogni azione (verbale e non verbale) è comunicazione (ob.1).	Cogliere che ogni azione (verbale e non verbale) è comunicazione (ob.1).

Riconoscere gesti volontari e involontari che esprimono idee, stati d'animo e storie (ob.1).	Riconoscere gesti volontari e involontari che esprimono idee, stati d'animo e storie (ob.1).	Riconoscere gesti volontari e involontari che esprimono idee, stati d'animo e storie (ob.1).
Riconoscere esigenze e bisogni degli altri mettendo in atto comportamenti di solidarietà (ob.2).	Riconoscere esigenze e bisogni degli altri mettendo in atto comportamenti di solidarietà (ob.2).	Riconoscere esigenze e bisogni degli altri mettendo in atto comportamenti di solidarietà (ob.2).
Riconoscere gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco (ob.2).	Riconoscere gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco (ob.2).	Riconoscere gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco (ob.2).
Selezionare i gesti che non rispettano le regole del gioco e del fair play (ob.2).	Selezionare i gesti che non rispettano le regole del gioco e del fair play (ob.2).	Selezionare i gesti che non rispettano le regole del gioco e del fair play (ob.2).
Riconoscere gesti e segni arbitrali (ob.3).	Riconoscere gesti e segni arbitrali (ob.3).	Riconoscere gesti e segni arbitrali (ob.3).
Utilizzare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie in forma individuale, a coppie e in gruppo (ob.1).	Utilizzare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie in forma individuale, a coppie e in gruppo (ob.1).	Utilizzare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie in forma individuale, a coppie e in gruppo (ob.1).
Utilizzare modelli comunicativi che favoriscano la condivisione di informazioni (ob.2).	Utilizzare modelli comunicativi che favoriscano la condivisione di informazioni (ob.2).	Utilizzare modelli comunicativi che favoriscano la condivisione di informazioni (ob.2).
Descrivere tutti i casi di mancato rispetto di regole sia di gioco sia di fair play (ob.2).	Descrivere tutti i casi di mancato rispetto di regole sia di gioco sia di fair play (ob.2).	Descrivere tutti i casi di mancato rispetto di regole sia di gioco sia di fair play (ob.2).
Ipotizzare soluzioni nei casi di non rispetto di regole (ob.2).	Ipotizzare soluzioni nei casi di non rispetto di regole (ob.2).	Ipotizzare soluzioni nei casi di non rispetto di regole (ob.2).

	Utilizzare gesti e segni arbitrari per comunicare (ob.3).	Utilizzare gesti e segni arbitrari per comunicare (ob.3).	Utilizzare gesti e segni arbitrari per comunicare (ob.3).
	Chiarificare i vari gesti di espressione corporea abbinandoli a idee, stati d'animo, storie (ob.1).	Chiarificare i vari gesti di espressione corporea abbinandoli a idee, stati d'animo, storie (ob.1).	Chiarificare i vari gesti di espressione corporea abbinandoli a idee, stati d'animo, storie (ob.1).
	Trovare errori nella modalità espressiva utilizzata al fine di migliorare (ob.1).	Trovare errori nella modalità espressiva utilizzata al fine di migliorare (ob.1).	Trovare errori nella modalità espressiva utilizzata al fine di migliorare (ob.1).
	Chiarificare con il linguaggio verbale i gesti motori adeguati e non (ob.2).	Chiarificare con il linguaggio verbale i gesti motori adeguati e non (ob.2).	Chiarificare con il linguaggio verbale i gesti motori adeguati e non (ob.2).
	Giustificare le soluzioni ipotizzate ai fini di un gioco rispettoso di regole e di valori (ob.2).	Giustificare le soluzioni ipotizzate ai fini di un gioco rispettoso di regole e di valori (ob.2).	Giustificare le soluzioni ipotizzate ai fini di un gioco rispettoso di regole e di valori (ob.2).
	Chiarificare con il linguaggio verbale gesti e segni (ob.3).	Chiarificare con il linguaggio verbale gesti e segni (ob.3).	Chiarificare con il linguaggio verbale gesti e segni (ob.3).
Traguardo Competenze	Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.		
Obiettivi Generali termine classe terza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 2. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol). 		
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere e ricercare comportamenti	Riconoscere e ricercare	Riconoscere e ricercare comportamenti

che favoriscano lo star bene anche attraverso la lettura di recenti ricerche che mettono in evidenza che troppi ragazzi mostrano un insufficiente livello di movimento e un'alimentazione non sempre corretta (ob.1).	comportamenti che favoriscano lo star bene anche attraverso la lettura di recenti ricerche che mettono in evidenza che troppi ragazzi mostrano un insufficiente livello di movimento e un'alimentazione non sempre corretta (ob.1).	che favoriscano lo star bene anche attraverso la lettura di recenti ricerche che mettono in evidenza che troppi ragazzi mostrano un insufficiente livello di movimento e un'alimentazione non sempre corretta (ob.1).
Individuare comportamenti alimentari sani (ob.1)	Individuare comportamenti alimentari sani (ob.1)	Individuare comportamenti alimentari sani (ob.1)
Scegliere alimenti che favoriscano un corretto stile di vita (ob.1)	Scegliere alimenti che favoriscano un corretto stile di vita (ob.1)	Scegliere alimenti che favoriscano un corretto stile di vita (ob.1)
Riconoscere gli effetti nocivi, i pericoli e i rischi provocati dall'assunzione di integratori, droghe, doping e alcol sull'organismo dell'adolescente (ob.2).	Riconoscere gli effetti nocivi, i pericoli e i rischi provocati dall'assunzione di integratori, droghe, doping e alcol sull'organismo dell'adolescente (ob.2).	Riconoscere gli effetti nocivi, i pericoli e i rischi provocati dall'assunzione di integratori, droghe, doping e alcol sull'organismo dell'adolescente (ob.2).
Ipotizzare comportamenti che migliorino il proprio attuale stile di vita (ob.1)	Individuare sportivi, atleti, personaggi noti che abbiano vissuto in prima persona il problema del doping (ob.2).	Individuare sportivi, atleti, personaggi noti che abbiano vissuto in prima persona il problema del doping (ob.2).
Descrivere, scegliendo una giornata tipica, tutti i movimenti eseguiti, le posture assunte, i cibi mangiati (ob.1).	Ipotizzare comportamenti che migliorino il proprio attuale stile di vita (ob.1)	Ipotizzare comportamenti che migliorino il proprio attuale stile di vita (ob.1)
Organizzare le proprie giornate al fine di dedicare tempo anche a quelle azioni che possono migliorare il proprio benessere (ob.1).	Descrivere, scegliendo una giornata tipica, tutti i movimenti eseguiti, le posture assunte, i cibi mangiati (ob.1)	Descrivere, scegliendo una giornata tipica, tutti i movimenti eseguiti, le posture assunte, i cibi mangiati (ob.1).

Analizzare gli effetti nocivi, i pericoli e i rischi sull'organismo dell'adolescente, legati al fumo e all'assunzione di integratori (ob.2).	Spiegare che il benessere di una persona dipende da diversi fattori (ereditarietà, condizioni ambientali e sociali) (ob.1).	Spiegare che il benessere di una persona dipende da diversi fattori (ereditarietà, condizioni ambientali e sociali) (ob.1).
Analizzare i vantaggi per chi non fuma e non fa uso di integratori (ob.2).	Organizzare le proprie giornate al fine di dedicare tempo anche a quelle azioni che possono migliorare il proprio benessere (ob.1).	Organizzare le proprie giornate al fine di dedicare tempo anche a quelle azioni che possono migliorare il proprio benessere (ob.1).
Ricavare i comportamenti da seguire per promuovere un sano stile di vita (ob.2).	Analizzare le varie forme di dipendenza per diventare consapevoli di errori da evitare (ob.2).	Analizzare le varie forme di dipendenza per diventare consapevoli di errori da evitare (ob.2).
Trovare eventuali errori nel proprio stile di vita per autoregolarsi (ob.1).	Classificare le varie forme di dipendenza (ob.2).	Classificare le varie forme di dipendenza (ob.2).
Motivare le proprie deduzioni ricavate mettendo in relazione comportamenti, vantaggi e svantaggi dell'uso del fumo e di integratori (ob.2).	Analizzare la storia di personaggi famosi, evidenziando i percorsi che hanno seguito per uscire dalla dipendenza (ob.2).	Analizzare la storia di personaggi famosi, evidenziando i percorsi che hanno seguito per uscire dalla dipendenza (ob.2).
	Realizzare spot pubblicitari in opposizione all'uso del doping e di altre droghe (ob.2).	Realizzare spot pubblicitari in opposizione all'uso del doping e di altre droghe (ob.2).
	Argomentare le proprie convinzioni relative al concetto di benessere e movimento (ob.1).	Produrre testi di massimo 30 righe per descrivere una forma di dipendenza e convincere chi legge a non farne uso (ob.2)
	Trovare errori nel proprio stile di vita per autoregolarsi (ob.1).	Argomentare le proprie convinzioni relative al concetto di benessere e movimento (ob.1).

		Difendere le proprie idee riguardo alle dipendenze (ob.2).	Trovare errori nel proprio stile di vita per autoregolarsi (ob.1).
		Motivare le scelte compiute nel produrre i propri elaborati (ob.2).	Difendere le proprie idee riguardo alle dipendenze (ob.2).
			Motivare le scelte compiute nel produrre i propri elaborati (ob.2).

Traguardo Competenze	Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri		
-----------------------------	--	--	--

- | | | | |
|--|--|--|--|
| Obiettivi Generali
termine classe terza | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. 2. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. | | |
|--|--|--|--|

	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici in forma Operativa	Riconoscere i grandi e i piccoli attrezzi presenti in palestra (ob.1).	Riconoscere i grandi e i piccoli attrezzi presenti in palestra (ob.1).	Riconoscere i grandi e i piccoli attrezzi presenti in palestra (ob.1).
	Scegliere i giusti attrezzi in base all'attività proposta (ob.1).	Scegliere i giusti attrezzi in base all'attività proposta (ob.1).	Scegliere i giusti attrezzi e proporre attività per il loro utilizzo (ob.1).
	Riconoscere situazioni di pericolo causati da comportamenti inadeguati	Riconoscere situazioni di pericolo causati da comportamenti inadeguati	Riconoscere situazioni di pericolo causati da comportamenti inadeguati (ob.2).

(ob.2).	(ob.2).	
Selezionare i comportamenti e le regole che possono garantire a tutti di lavorare in un clima di collaborazione e impegno (ob.2).	Selezionare i comportamenti e le regole che possono garantire a tutti di lavorare in un clima di collaborazione e impegno (ob.2).	Selezionare i comportamenti e le regole che possono garantire a tutti di lavorare in un clima di collaborazione e impegno (ob.2).
Descrivere l'uso corretto dell'attrezzo in utilizzo e le sue funzioni (ob.1).	Descrivere l'uso corretto dell'attrezzo in utilizzo e le sue funzioni (ob.1).	Descrivere l'uso corretto dell'attrezzo in utilizzo e le sue funzioni (ob.1).
Utilizzare ogni attrezzo in modo corretto e riporlo, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza (ob.1).	Utilizzare ogni attrezzo in modo corretto e riporlo, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza (ob.1).	Utilizzare ogni attrezzo in modo corretto e riporlo, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza (ob.1).
Descrivere comportamenti sicuri per se stessi e per i compagni, relativi a abbigliamento, igiene, regole, sicurezza durante il lavoro (ob.2).	Descrivere comportamenti sicuri per se stessi e per i compagni, relativi a abbigliamento, igiene, regole, sicurezza durante il lavoro (ob.2).	Descrivere comportamenti sicuri per se stessi e per i compagni, relativi a abbigliamento, igiene, regole, sicurezza durante il lavoro (ob.2).
Spiegare come comportarsi in situazioni di eventuale pericolo (ob.2).	Spiegare come comportarsi in situazioni di eventuale pericolo (ob.2).	Spiegare come comportarsi in situazioni di eventuale pericolo (ob.2).
Eeguire le attività motorie rispettando le regole di sicurezza (ob.2).	Eeguire le attività motorie rispettando le regole di sicurezza (ob.2).	Eeguire le attività motorie rispettando le regole di sicurezza (ob.2).
Organizzare tornei rispettando le regole di gioco e di sicurezza (ob.2).	Organizzare tornei rispettando le regole di gioco e di sicurezza (ob.2).	Organizzare tornei rispettando le regole di gioco e di sicurezza (ob.2).
Motivare l'importanza dell'uso corretto di ogni attrezzo (ob.1).	Motivare l'importanza dell'uso corretto di ogni attrezzo (ob.1).	Motivare l'importanza dell'uso corretto di ogni attrezzo (ob.1).
Argomentare l'importanza di assumere comportamenti appropriati e sicuri in palestra (ob.2).	Argomentare l'importanza di assumere comportamenti appropriati e sicuri in palestra (ob.2).	Argomentare l'importanza di assumere comportamenti appropriati e sicuri in palestra (ob.2).

	Motivare la necessità di utilizzare comportamenti appropriati per evitare situazioni di pericolo (ob.2).	Motivare la necessità di utilizzare comportamenti appropriati per evitare situazioni di pericolo (ob.2).	Motivare la necessità di utilizzare comportamenti appropriati per evitare situazioni di pericolo (ob.2).
	Motivare la scelta delle proprie azioni in funzione anche del bene altrui (ob.2).	Trovare errori nei propri e altrui comportamenti che hanno determinato situazioni di pericolo (ob.2).	Trovare errori nei propri e altrui comportamenti che hanno determinato situazioni di pericolo (ob.2).
		Motivare la scelta delle proprie azioni in funzione anche del bene altrui (ob.2)	Motivare la scelta delle proprie azioni in funzione anche del bene altrui (ob.2)
Traguardo Competenze	È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.		
Obiettivi Generali termine classe terza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. 2. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 3. 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. 		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Cogliere le finalità di un torneo (ob.1).	Individuare le finalità di un torneo assegnando a se stessi e agli altri ruoli diversi (giocatore, arbitro, segnapunti) in base a interessi personali o sperimentando come si adatta il corpo umano a situazioni di limite fisico imposte o reali (inibizione di un	Individuare le finalità di un torneo assegnando a se stessi e agli altri ruoli diversi (giocatore, arbitro, segnapunti) in base a interessi personali o sperimentando come si adatta il corpo umano a situazioni di limite fisico imposte o reali (inibizione di un senso,

in forma Operativa

	senso, ostacoli all'attività, limiti di tempo ...) affinché si assicuri l'integrazione, l'inclusione, l'assunzione di responsabilità e impegno di ciascuno (ob.1).	ostacoli all'attività, limiti di tempo ...) affinché si assicuri l'integrazione, l'inclusione, l'assunzione di responsabilità e impegno di ciascuno (ob.1).
Scegliere il numero di giocatori per squadra, il numero di squadre (ob.1).	Scegliere il numero di giocatori per squadra, il numero di squadre, la formula di gioco (girone all'italiana, eliminazione diretta, formula mista) per garantire la collaborazione e il divertimento a tutti (ob.1).	Scegliere il numero di giocatori per squadra, il numero di squadre, la formula di gioco (girone all'italiana, eliminazione diretta, formula mista) per garantire la collaborazione e il divertimento a tutti (ob.1).
Riconoscere la formula di gioco (girone all'italiana, eliminazione diretta, formula mista) tra quelle proposte (ob.1).	Selezionare le regole di gioco e di fair play, distinguendo quelle utili da quelle meno utili (ob.1).	Selezionare le regole di gioco e di fair play, distinguendo quelle utili da quelle meno utili (ob.1).
Riconoscere le regole di gioco tipiche dello sport realizzato nel torneo (ob.1).	Cogliere gli elementi principali di un regolamento sportivo (ob.2).	Cogliere gli elementi principali di un regolamento sportivo (ob.2).
Cogliere gli elementi principali di un regolamento sportivo (ob.2).	Analizzare un regolamento sportivo e riorganizzarlo in modo differente in base ai propri scopi (ob.2).	Analizzare un regolamento sportivo e riorganizzarlo in modo differente in base ai propri scopi (ob.2).
Analizzare un regolamento sportivo e riorganizzarlo in modo differente in base ai propri scopi (ob.2).	Cogliere l'importanza del gioco quale mezzo di apprendimento e di socializzazione (ob.3).	Cogliere l'importanza del gioco quale mezzo di apprendimento e di socializzazione (ob.3).
Cogliere l'importanza del gioco quale mezzo di apprendimento e di socializzazione (ob.3).	Riconoscere gesti e comportamenti che esprimono il valore della sportività, cioè lo spirito di correttezza e lealtà che si instaura sia tra chi affronta un gioco o una gara sia tra chi fa da spettatore (ob.3).	Riconoscere gesti e comportamenti che esprimono il valore della sportività, cioè lo spirito di correttezza e lealtà che si instaura sia tra chi affronta un gioco o una gara sia tra chi fa da spettatore (ob.3).
Riconoscere gesti e comportamenti che esprimono il valore della sportività, cioè	Rappresentare graficamente la formula di gioco scelta (ob.1).	Rappresentare graficamente la formula di gioco scelta (ob.1).

<p>lo spirito di correttezza e lealtà che si instaura sia tra chi affronta un gioco o una gara sia tra chi fa da spettatore (ob.3).</p>		
<p>Descrivere oralmente le regole del torneo (ob.1).</p>	<p>Riformulare in formato word il Regolamento del torneo (ob.1).</p>	<p>Calcolare il numero degli incontri del torneo (ob.1).</p>
<p>Ricavare da una lettura i principi del fair play (ob.1).</p>	<p>Ricavare da una lettura i principi del fair play (ob.1).</p>	<p>Riformulare in formato word il Regolamento del torneo (ob.1).</p>
<p>Eseguire il ruolo di giocatore e di arbitro, applicando il regolamento di gioco di un determinato sport (ob.2).</p>	<p>Eseguire il ruolo di giocatore e di arbitro, applicando il regolamento di gioco di un determinato sport (ob.2).</p>	<p>Ricavare da una lettura i principi del fair play (ob.1).</p>
<p>Costruire relazioni efficaci con i compagni per raggiungere uno scopo comune e condiviso (ob.3).</p>	<p>Costruire relazioni efficaci con i compagni per raggiungere uno scopo comune e condiviso (ob.3).</p>	<p>Eseguire il ruolo di giocatore e di arbitro, applicando il regolamento di gioco di un determinato sport (ob.2).</p>
<p>Utilizzare i principi tattici e le strategie di base che i diversi giochi hanno in comune al fine di coinvolgere tutti i compagni (ob.3).</p>	<p>Utilizzare i principi tattici e le strategie di base che i diversi giochi hanno in comune al fine di coinvolgere tutti i compagni (ob.3).</p>	<p>Costruire relazioni efficaci con i compagni per raggiungere uno scopo comune e condiviso (ob.3).</p>
<p>Chiarificare le scelte realizzate nelle fasi di interpretazione e azione (ob.1).</p>	<p>Motivare e difendere le proposte organizzative con argomentazioni opportune (ob.1).</p>	<p>Ideare semplici strategie di gioco e proporle ai compagni dimostrando di condividere con gli altri un progetto e le decisioni prese insieme al gruppo (ob.3).</p>
<p>Trovare errori nelle proposte, dimostrando di riuscire a trovare soluzioni alternative (ob.1).</p>	<p>Trovare errori nelle proposte, dimostrando di riuscire a trovare soluzioni alternative (ob.1).</p>	<p>Utilizzare i principi tattici e le strategie di base che i diversi giochi hanno in comune al fine di coinvolgere tutti i compagni (ob.3).</p>
<p>Difendere il proprio operato indipendentemente dal ruolo assunto (ob.2).</p>	<p>Difendere il proprio operato indipendentemente dal ruolo assunto (ob.2).</p>	<p>Motivare e difendere le proposte organizzative con argomentazioni opportune (ob.1).</p>

	Argomentare le proprie proposte ispirandosi ai principi di lealtà e correttezza (ob.3).	Argomentare le proprie proposte ispirandosi ai principi di lealtà e correttezza (ob.3).	Trovare errori nelle proposte, dimostrando di riuscire a trovare soluzioni alternative (ob.1).
	Trovare errori nelle proprie proposte e nei propri comportamenti (ob.3).	Trovare errori nelle proprie proposte e nei propri comportamenti (ob.3).	Difendere il proprio operato indipendentemente dal ruolo assunto (ob.2).
			Argomentare le proprie proposte ispirandosi ai principi di lealtà e correttezza (ob.3).
			Trovare errori nelle proprie proposte e nei propri comportamenti (ob.3).