

SECONDARIA DI PRIMO GRADO
EDUCAZIONE FISICA
 CLASSE PRIMA

Nuclei tematici (disciplinari e verticali)	Competenze attese al termine della classe terza	Obiettivi specifici di apprendimento (OSA)	Conoscenze
Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani	Riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico; agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico;– assumersi responsabilità, collaborare e partecipare, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse; orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo; impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità.	Partecipare attivamente e con continuità alle differenti tipologie di attività proposte. Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa. Partecipare ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola. Conoscere e praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.	Benefici dell'attività fisica. Norme di sicurezza negli ambienti sportivi. Comportamenti corretti per la prevenzione degli infortuni.
Dimensione motoria		Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali. Acquisire varie abilità, tattiche e	Schemi motori di base e loro combinazione. Capacità coordinative generali e speciali, capacità condizionali.

		tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport. Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.	
Dimensione cognitiva		Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti. Riconoscere e risolvere problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.	Regole dei giochi motori e sportivi. Ruoli, tattiche e strategie nei giochi di squadra.
Dimensione sociale		Collaborare con i compagni nelle attività di gruppo. Comprendere e applicare le regole base del fair-play Sviluppare atteggiamenti di rispetto e responsabilità.	Concetti di collaborazione, rispetto e inclusione. Il fair play.
Dimensione emotivo-relazionale		Sviluppare empatia e autostima, ponendole come basi solide per l'apprendimento. Incentivare la partecipazione costante e matura a tutte le attività proposte, sia individuali che di gruppo o squadra. Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.	Strategie per rafforzare la fiducia in sé stessi. Partecipazione costante a tutte le attività, anche differenziando il ruolo (es. arbitraggio).