

TRAGUARDI INTERMEDI DI COMPETENZA SCUOLA SECONDARIA MOTORIA

Classe	Indicatore	Traguardo	Conoscenze	Abilità
Prima	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	L'alunno distribuisce adeguatamente lo sforzo in relazione alle distanze prefissate.	Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Le modalità di miglioramento delle capacità fisiche.	Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle diverse qualità fisiche. Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.
	Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo	L'alunno esegue gesti ampi con adeguata scioltezza articolare. Eeguire con sufficiente rapidità e coordinazione semplici gesti: balzi, salti e lanci. Utilizza adeguatamente le proprie capacità coordinative nell'ambito di circuit-training	Le capacità coordinative. Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo.	Saper utilizzare adeguatamente le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione. Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse.
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	L'alunno utilizza adeguatamente palle e palloni di differenti dimensioni in situazioni diversificate. Conosce, comprende e rispetta le regole delle attività di squadra proposte. Partecipa alle attività sportive proposte, interagendo positivamente con i compagni.	Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.	Modulare il proprio impegno secondo i giusti parametri fisiologici. Gestire in modo consapevole le abilità specifiche richieste nelle attività proposte. Utilizzare adeguatamente le conoscenze tecniche e regolamentari.
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	L'alunno adotta comportamenti adeguati per la sicurezza propria e altrui.	Le norme basilari di prevenzione degli infortuni legate all'attività fisica anche in ambito non sportivo (es. sulla strada).	Ai fini della sicurezza, utilizzare responsabilmente spazi, attrezzature e anche veicoli, sia individualmente che in gruppo.

Classe	Indicatore	Traguardo	Conoscenze	Abilità
Seconda	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>L'alunno distribuisce adeguatamente lo sforzo in relazione alle attività di resistenza proposte.</p> <p>Partecipa attivamente alle varie attività di gruppo e di squadra.</p> <p>L'alunno consegue prestazioni via via più significative nell'ambito delle diverse specialità affrontate.</p>	Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare).	Saper gestire adeguatamente le proprie capacità motorie, ottenendo risultati misurabili secondo i normali test motori, adeguati ai propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
	Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo	<p>L'alunno utilizza adeguatamente la propria rapidità nelle varie specialità atletiche proposte, in particolare nei salti e nei lanci.</p> <p>Utilizza adeguatamente la propria velocità nelle prove di corsa veloce.</p> <p>Consolida sempre più le proprie capacità coordinative e di destrezza nell'ambito dei lavori in circuito.</p>	Le capacità coordinative (da consolidare).	Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>L'alunno utilizza adeguatamente le proprie capacità coordinative nello sviluppo dei fondamentali individuali degli sport di squadra proposti.</p> <p>Approfondisce la conoscenza dei regolamenti tecnici dei vari sport di squadra affrontati.</p>	<p>Gli elementi tecnici e regolamentari di base di alcuni sport di squadra praticabili nel nostro istituto: pallamano, pallavolo e calcio.</p> <p>Le discipline fondamentali</p>	<p>Conoscere gli elementi tecnici essenziali delle attività e degli sport proposti.</p> <p>Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi.</p>

		<p>Impara a rispettare sempre le regole tecniche e di fair play.</p> <p>Partecipa attivamente alle varie attività di gruppo e di squadra.</p>	<p>dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; Il salto in alto e in lungo, i lanci.</p>	
	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>L'alunno fa proprio un atteggiamento personale improntato ad un sempre maggior autocontrollo.</p> <p>Interiorizza comportamenti sempre più rispettosi degli altri nella partecipazione alle attività di squadra.</p>	<p>Attività sportiva come valore etico.</p> <p>Il valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Utilizzare opportunamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche.</p> <p>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti.</p> <p>Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro.</p> <p>Fare proprie le regole del fair play.</p>

Classe	Indicatore	Traguardo	Conoscenze	Abilità
Terza	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>L'alunno conosce e sa gestire sempre meglio le proprie capacità motorie.</p> <p>Conosce e accetta anche i limiti delle proprie qualità fisiche.</p> <p>Sa distribuire adeguatamente lo sforzo nell'ambito delle attività aerobiche proposte.</p>	<p>Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare).</p>	<p>Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali.</p> <p>Essere consapevoli dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo.</p>
	Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo	<p>L'alunno utilizzare efficacemente le abilità acquisite nell'ambito delle diverse discipline sportive affrontate.</p> <p>Punta a migliorare sempre più le proprie prestazioni nell'ambito soprattutto delle discipline dell'atletica leggera, in quanto misurabili oggettivamente.</p> <p>Affronta esperienze di attività agonistica adeguata nell'ambito dei Campionati Studenteschi.</p>	<p>Le capacità coordinative (da consolidare).</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper prevedere correttamente lo sviluppo di una azione al fine di ottenere un risultato finale positivo.</p>
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>L'alunno opera efficacemente rispettando i regolamenti tecnici nei vari giochi sportivi proposti.</p> <p>Partecipa apportando il proprio contributo personale alle varie attività di squadra.</p>	<p>Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi di squadra.</p> <p>I gesti arbitrali delle discipline praticate.</p> <p>Attività sportiva come valore etico.</p> <p>Il valore del confronto e della competizione.</p> <p>Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, a</p>	<p>Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali delle attività e degli sport proposti.</p> <p>Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi.</p>

		casa e in ambienti esterni.	
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>L'alunno interiorizza sempre più un atteggiamento personale improntato all'autocontrollo e al rispetto dell'altro.</p> <p>Conosce e rispetta, nelle varie attività intraprese le regole fondamentali e i conseguenti comportamenti di prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; Il salto in alto e in lungo, il lancio del vortex e il getto del peso.</p> <p>Le gare di staffetta.</p>	<p>Utilizzare opportunamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche.</p> <p>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti.</p> <p>Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro.</p> <p>Fare proprie le regole del fair play.</p> <p>Mettere in atto comportamenti consapevoli funzionali alla sicurezza.</p>