

Competenze trasversali

L'Unione Europea ha definito le competenze trasversali come **quelle capacità che permettono al cittadino di agire consapevolmente in un contesto sociale profondamente complesso e di affrontare le sfide poste da modelli organizzativi sempre più digitalizzati e interconnessi.**

Nella scuola secondaria di primo grado Leonardo da Vinci queste competenze vengono sviluppate in tutte le discipline e tramite progetti specifici (Leo's Life Competencies, Orientamento ed Educazione Civica):

- **Sviluppo personale** - conoscere sé stessi e le proprie emozioni, avere fiducia in sé e assumersi le proprie responsabilità
- **Collaborazione** - sviluppare uno spirito cooperativo e le strategie necessarie per stare bene con gli altri e per lavorare in gruppo
- **Comunicazione** - sapersi esprimere in modo chiaro ed efficace, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni
- **Pensiero riflessivo e critico** - saper analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi e riconoscendo i fattori che possono influenzare le nostre scelte e i nostri comportamenti
- **Pensiero creativo** - sviluppare l'inventiva, la fantasia e la flessibilità nell'affrontare situazioni problematiche
- **Strategie di apprendimento** - sviluppare le capacità di analizzare, gestire e migliorare il proprio modo di imparare
- **Tecnologia e media** - utilizzare le tecnologie e i media digitali in modo critico, creativo e consapevole, per creare, apprendere e partecipare attivamente alla società

Traguardi formativi del primo anno

Traguardi per le competenze

- 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 diverse situazioni e contesti.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad uno stile di vita sano ed alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi delle responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Abilità - Obiettivi d'apprendimento	Conoscenze - Contenuti	Metodologia dell'attività didattica
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Consolidare le funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed essere consapevole dei loro cambiamenti come conseguenza dell'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare efficacemente le proprie capacità in contesti esecutivi semplici (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, ...). ○ Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri 	<p>Le proposte didattiche seguiranno il criterio della progressione per difficoltà (dal più facile al più difficile); l'attività sarà di tipo misto: partendo da un approccio globale si passerà a momenti analitici per cercare di arrivare ad una precisione anche di tipo tecnico. Il lavoro sarà individuale, a coppie o a gruppi, si utilizzeranno circuiti e, per quanto possibile, l'ambiente esterno. Si cercherà</p>

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

- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti elaborando semplici coreografie o sequenze di movimento.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.

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

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni più o meno facili di esecuzione (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo) per risolvere in forma creativa un determinato problema motorio.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate,

livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.

- Modulare e distribuire il carico sportivo secondo i parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere le funzioni di giuria e arbitraggio.
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali e di mantenimento di uno stato di salute ottimale.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse le caratteristiche personali.
- Rispettare il codice deontologico sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici

di privilegiare l'utilizzo di situazioni – problema, la ricerca autonoma di soluzioni e verrà data priorità educativa ai giochi di squadra. Si terrà conto delle differenze psicologiche e morfo funzionali tra i due sessi e quindi ci sarà un adeguamento degli itinerari didattici alle caratterizzazioni individuali. Le lezioni saranno guidate, ma ci sarà spazio per gli interventi, per i suggerimenti, per i momenti spontanei purché non siano motivo di disturbo, ma di approfondimento. Verranno previsti momenti di riflessione e verbalizzazione per permettere agli alunni di elaborare, a livello concettuale, quanto appreso durante l'esperienza motoria; particolare attenzione verrà posta "all'errore" visto come momento di rettifica, di revisione e non come situazione frustrante. Parte della lezione a rotazione sarà gestita dagli studenti, (si inizia in classe prima con la gestione della fase di riscaldamento e stretching). L'apprendimento e la condivisione delle regole saranno indotti durante tutte le occasioni di giochi motori e sportivi (individuali e/o di squadra), inoltre i momenti di competizione



<p>assumendo comportamenti corretti.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none">o Conoscere e applicare le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.o Conoscere le norme igieniche, l'importanza di un abbigliamento adeguato alle circostanze, di dormire un numero di ore adeguate, di vivere una vita attiva e di non abusare di medicinali.	<p>espressivi, combinando la componente comunicativa con quella estetica.</p> <ul style="list-style-type: none">o Sperimentare piani di lavoro personalizzati.o Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione-benessere.o Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo.o Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture sia individualmente sia a coppie sia in gruppo.	<p>verranno anche utilizzati come sintesi e verifica di conoscenze ed abilità acquisite ed applicate.</p>
---	---	---

Descrittori livelli di apprendimento

Conoscenze	Valutazione	Abilità	Valutazione	Competenze	Valutazione
Ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente e sa stabilire collegamenti interdisciplinari.	10	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo anche originale. L'impegno è volitivo, determinato, altamente produttivo.	10	Applica tecniche di gioco in modo molto efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Ottimo
Adeguate. Risponde in modo corretto e molto approfondito.	9	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo efficace. L'impegno è determinato e molto produttivo.	9	Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto, manifesta alti livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Distinto
Adeguate. Risposte pertinenti ed approfondite.	8	Padroneggia abilità con sicurezza e precisione. L'impegno è costante e sempre produttivo.	8	Esprime un buon livello tecnico, si muove in modo sicuro ed efficace, ha buoni livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Buono

Adeguate. Risposte pertinenti e discretamente approfondite.	7	Padroneggia abilità in modo autonomo. L'impegno è sempre costante.	7	Esprime un discreto livello tecnico, si muove in modo sicuro ma non sempre efficace, ha discreti livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Discreto
Essenziali e superficiali.	6	Padroneggia semplici abilità. L'impegno è superficiale.	6	Utilizza schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate.	Sufficiente
Scarse ed imprecise. Risposte non del tutto adeguate.	5	Non sempre padroneggia semplici abilità. L'impegno è saltuario.	5	Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Mediocre
Molto scarse. Risposte non pertinenti alla domanda.	4	Possiede abilità in modo parziale. L'impegno è scarso.	4	Elevate difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Insufficiente