

**Istituto Comprensivo “Massimo Troisi”
San Giorgio a Cremano**

RUBRICA DI VALUTAZIONE

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Imparare ad imparare – Spirito di iniziativa ed imprenditorialità – Consapevolezza ed espressione culturale – Competenze sociali e civiche

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

al termine della Scuola Secondaria di primo grado

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- 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.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

NUCLEI FONDANTI	CRITERI EVIDENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	LIVELLI						
		classe 1 ^a	ECCELLENTE 10	AVANZATO 9	INTERMEDIO 8 7		BASE 6	INIZIALE (in via di prima acquisizione) 5 meno di cinque	
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli schemi motori di base; • Conoscere le 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di 	Si adatta con facilità al variare delle proposte,	Sa scegliere con sicurezza la variante più	Sceglie in genere la variante più adatta alla	Sceglie in genere la variante più adatta alla	Durante le attività motorie e sportive	Durante le attività motorie e sportive	Durante le attività motorie e sportive

<p>SPAZIO E IL TEMPO.</p>	<p>posizioni e i movimenti fondamentali del corpo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'importanza dell'allenamento; • Conoscere le caratteristiche e il modo d'uso dei piccoli e grandi attrezzi; <p>Conoscere i principali termini in lingua inglese.</p>	<p>base;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper assumere correttamente posizioni e compiere movimenti fondamentali. 	<p>controllando costantemente la propria azione; si mette in gioco con entusiasmo e utilizza il feedback risultante per mettere in atto adeguate modifiche.</p>	<p>adatta alla situazione affrontando con determinazione le diverse prove.</p>	<p>situazione, rendendosi disponibile.</p>	<p>situazione, rendendosi disponibile</p>	<p>individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo adeguato e si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie usando gli spazi e i tempi di lavoro indicati.</p>	<p>individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.</p>	<p>individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.</p>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA E ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea mediante gestualità e posture individualmente, a coppie, in gruppo; • Conoscere idee , stati d'animo per una comunicazione efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper applicare schemi motori e azioni motorie per risolvere in forma creativa un problema motorio; • Saper riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria. 	<p>Sa esprimere con sicurezza le emozioni attraverso la comunicazione corporea, decodificando tutti i gesti arbitrari utilizzandoli in modo pertinente e appropriato.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra, generalmente decodifica i basilari gesti arbitrari, ma non sempre li utilizza in modo pertinente.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.</p>	<p>Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.</p>
<p>LO SPORT E LE REGOLE DEL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in sintesi la storia, il gioco e il regolamento degli sport trattati. • Conoscere le principali manifestazioni sportive agonistiche. • Conoscere i valori dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Utilizzare e correlare le 	<p>Durante il gioco sportivo individuale e di squadra padroneggia con disinvoltura e creatività capacità coordinative,</p>	<p>Durante il gioco sportivo individuale e di squadra sa utilizzare le tattiche di gioco. Riconosce e utilizza le</p>	<p>capacità coordinative e tattiche di gioco in modo creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze</p>	<p>capacità coordinative e tattiche di gioco in modo creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze</p>	<p>Durante il gioco sportivo individuale e di squadra usa capacità coordinative e tattiche di gioco in modo adeguato. Rispetta</p>	<p>Non sempre padroneggia semplici capacità coordinative e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi</p>	<p>Non sempre padroneggia semplici capacità coordinative e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi</p>

		variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.	propone e utilizza appropriate tattiche di gioco. Possiede abilità di anticipazione motoria.	regole come strumento di convivenza civile.	operative Applica le regole per ottenere risultati positivi per sé.	operative Applica le regole per ottenere risultati positivi per sé.	autonomamente e le regole dei vari giochi sportivi.	sportivi.	sportivi.
SICUREZZA PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la postura corretta del corpo e le patologie del rachide; • Conoscere le norme igieniche da osservare prima e dopo l'allenamento; • Conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper disporre utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza • Praticare attività di movimento per migliorare e la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 	Assume con disinvoltura comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconosce con sicurezza il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a stili di vita.	Riesce ad usare comportamenti adeguati per la prevenzione e la sicurezza.	Sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari nozioni per una alimentazione e corretta per la situazione sportiva contingente.	Sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari nozioni per una alimentazione e corretta per la situazione sportiva contingente	Sa affrontare in modo sufficiente la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce le basilari nozioni per una corretta alimentazione per lo sport.	Generalmente non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.	Generalmente non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.
NUCLEI FONDANTI	CRITERI EVIDENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	LIVELLI						
		classe 2 ^a	ECCELLENTE 10	AVANZATO 9	INTERMEDIO 8 7	BASE 6	INIZIALE (in via di prima acquisizione) 5 meno di		

								cinque	
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere quali sono le capacità coordinative speciali e come allenarle; • Conoscere i principali termini in lingua inglese; • Conoscere l'importanza dell'allenamento; • Conoscere il sistema il sistema cardio-circolatorio e respiratorio in funzione del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 	Si adatta con facilità al variare delle proposte, controllando costantemente la propria azione; si mette in gioco con entusiasmo e utilizza il feedback risultante per mettere in atto adeguate modifiche.	Sa scegliere con sicurezza la variante più adatta alla situazione affrontando con determinazione le diverse prove.	Sceglie in genere la variante più adatta alla situazione, rendendosi disponibile.	Sceglie in genere la variante più adatta alla situazione, rendendosi disponibile	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo adeguato e si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie usando gli spazi e i tempi di lavoro indicati.	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA E ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea mediante la musica e il ritmo; • Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. 	Sa esprimere con sicurezza le emozioni attraverso la comunicazione corporea, decodificando tutti i gesti arbitrari utilizzandoli in modo pertinente e appropriato.	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari.	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.	Partecipa agli sport di squadra, generalmente decodifica i basilari gesti arbitrari, ma non sempre li utilizza in modo pertinente.	Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.	Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.
LO SPORT E LE REGOLE DEL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in sintesi la storia, il gioco e il regolamento degli sport trattati. • Conoscere le 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione 	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra sa	capacità coordinative e tattiche di gioco in modo	capacità coordinative e tattiche di gioco in modo	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra usa	Non sempre padroneggia semplici capacità coordinative	Non sempre padroneggia semplici capacità

	<p>principali manifestazioni sportive agonistiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i valori dello sport. 	<p>dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>padroneggia con disinvoltura e creatività capacità coordinative, propone e utilizza appropriate tattiche di gioco. Possiede abilità di anticipazione motoria.</p>	<p>utilizzare le tattiche di gioco. Riconosce e utilizza le regole come strumento di convivenza civile.</p>	<p>creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze operative. Applica le regole per ottenere risultati positivi</p>	<p>creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze operative. Applica le regole per ottenere risultati positivi</p>	<p>capacità coordinative e tattiche di gioco in modo adeguato. Rispetta autonomamente e le regole dei vari giochi sportivi.</p>	<p>e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi sportivi.</p>	<p>coordinative e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi sportivi.</p>
<p>SICUREZZA PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le buone e cattive abitudini nell'alimentazione; • Conoscere i principali apparati del corpo umano legati al movimento; 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper scegliere gli alimenti necessari alla propria salute. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. 	<p>Assume con disinvoltura comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconosce con sicurezza il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<p>Riesce ad usare comportamenti adeguati per la prevenzione e la sicurezza.</p>	<p>la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari nozioni per una alimentazione e corretta per la situazione sportiva contingente</p>	<p>la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari nozioni per una alimentazione e corretta per la situazione sportiva contingente</p>	<p>Sa affrontare in modo sufficiente la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce le basilari nozioni per una corretta alimentazione per lo sport.</p>	<p>Generalmente non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.</p>	<p>Generalmente non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.</p>

NUCLEI FONDANTI	CRITERI EVIDENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	LIVELLI						
		classe 3 ^a	ECCELLENTE 10	AVANZATO 9	INTERMEDIO 8 7		BASE 6	INIZIALE (in via di prima acquisizione) 5 meno di cinque	
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO.	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le principali caratteristiche della forza e della flessibilità; Conoscere le principali caratteristiche della resistenza 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Si adatta con facilità al variare delle proposte, controllando costantemente la propria azione; si mette in gioco con entusiasmo e utilizza il feedback risultante per mettere in atto adeguate modifiche.	Sa scegliere con sicurezza la variante più adatta alla situazione affrontando con determinazione le diverse prove.	Sceglie in genere la variante più adatta alla situazione, rendendosi disponibile.	Sceglie in genere la variante più adatta alla situazione, rendendosi disponibile.	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo adeguato e si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie usando gli spazi e i tempi di lavoro indicati.	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.	Durante le attività motorie e sportive individuali o di gruppo l'alunno si propone in modo non ancora adeguato e non sempre si applica a migliorare le proprie funzionalità motorie.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA E ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere e applicare la gestualità sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione e del regolamento di gioco. 	Sa esprimere con sicurezza le emozioni attraverso la comunicazione corporea, decodificando tutti i gesti arbitrari utilizzandoli in modo pertinente e	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari.	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.	Partecipa agli sport di squadra, decodifica i gesti arbitrari e li utilizza quasi sempre in modo appropriato.	Partecipa agli sport di squadra, generalmente decodifica i basilari gesti arbitrari, ma non sempre li utilizza in modo pertinente.	Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.	Partecipa agli sport di squadra ma non decodifica autonomamente i gesti arbitrari.

			appropriato.						
LO SPORT E LE REGOLE DEL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in sintesi la storia, il gioco e il regolamento degli sport trattati. • Conoscere le principali manifestazioni sportive agonistiche. • Conoscere i valori dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra padroneggia con disinvoltura e creatività capacità coordinative, propone e utilizza appropriate tattiche di gioco. Possiede abilità di anticipazione motoria.	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra sa utilizzare le tattiche di gioco. Riconosce e utilizza le regole come strumento di convivenza civile.	Sa utilizzare capacità coordinative e tattiche di gioco in modo creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze operative. Applica le regole per ottenere risultati positivi	Sa utilizzare capacità coordinative e tattiche di gioco in modo creativo, sa proporre alcune alternative di gioco e sequenze operative. Applica le regole per ottenere risultati positivi	Durante il gioco sportivo individuale e di squadra usa capacità coordinative e tattiche di gioco in modo adeguato. Rispetta autonomamente le regole dei vari giochi sportivi.	Non sempre padroneggia semplici capacità coordinative e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi sportivi	Non sempre padroneggia semplici capacità coordinative e tattiche di gioco ma rispetta le regole dei vari giochi sportivi
SICUREZZA PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli effetti benefici del movimento sui principali apparati; • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori ;di sostanze illecite o che inducono dipendenze(doping, 	<ul 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 	Assume con disinvoltura comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconosce con sicurezza il	Riesce ad usare comportamenti adeguati per la prevenzione e la sicurezza.	Sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari nozioni per una	Sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce ed applica le basilari	Sa affrontare in modo sufficiente la fatica e lo sforzo per ottenere migliori risultati. Conosce le basilari nozioni per	Generalmente non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.	Generalment e non sa affrontare la fatica e lo sforzo per ottenere risultati. Non conosce le basilari nozioni per un'alimentazione corretta per lo sport.

	droghe, alcool) <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i meccanismi per la produzione di energia muscolare 	miglioramento delle prestazioni. Seguire corretti stili di vita.	rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a stili di vita.		alimentazione corretta per la situazione sportiva contingente	nozioni per una alimentazione corretta per la situazione sportiva contingente	una corretta alimentazione per lo sport.		