

EDUCAZIONE FISICA		
SCUOLA INFANZIA		
CAMPO DI ESPERIENZA		
IL CORPO E IL MOVIMENTO		
COMPETENZA CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE		
<p>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare <i>Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.</i></p>		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA		
<p>L'alunno <i>Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</i> <i>Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</i> <i>Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</i> <i>Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, si coordina con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva.</i> <i>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo in stasi e in movimento.</i></p>		
Obiettivi di apprendimento		
3 anni	4 anni	5 anni
<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la coordinazione motoria • Imitare andature e movimenti • Affinare la motricità fine 	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la coordinazione motoria anche in attività di gruppo • Affinare la motricità delle diverse parti del corpo • Sapersi muovere nello spazio 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapersi muovere nello spazio in modo ordinato • Controllare l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche • Muoversi nello spazio in base a comandi sonori e visivi • Identificare e rispettare il proprio e l'altrui spazio di movimento

CONOSCENZE E ABILITÀ					
3 anni		4 anni		5 anni	
CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo • Lo spazio 	<ul style="list-style-type: none"> • Esegue piccoli compiti motori 	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo • Lo spazio • Schemi motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggia gli schemi motori di base. • Esegue semplici percorsi 	<ul style="list-style-type: none"> • La gestualità e la mimica facciale. • Orientamento spaziale • Coordinazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggia gli schemi motori statici e dinamici di base • Si coordina con gli altri nei giochi di gruppo • Esercita le potenzialità sensoriali, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo • Esegue percorsi complessi

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE

Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

L'alunno...

Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

NUCLEI FONDANTI

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Prima

□ **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

□ **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**

Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

□ **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.

Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

□ **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

CONOSCENZE	ABILITA'
<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le parti del corpo. • Le posizioni fondamentali • Gli schemi motori semplici. • Schemi motori combinati • Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni • Orientamento spaziale • Le andature e lo spazio disponibile • La direzione, la lateralità <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso il corpo <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regole e scopo di un gioco • La gestualità tecnica 	<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di se e sugli altri. • Scoprire ed eseguire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, in ginocchio,, seduti,...). • Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organo di senso (sensazioni visive uditive, tattili e cinestetiche). • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. • Orientarsi autonomamente nell'ambiente palestra. • Sperimentare le prime forme di schieramenti (fila, riga, circolo). • Conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare, correre e saltare • Adattare le diverse andature in relazione allo spazio • Utilizzare anche combinazioni dei diversi schemi • Muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali: <ul style="list-style-type: none"> a) Prendere coscienza della propria dominanza laterale; b) Distinguere su di se la destra e la sinistra; c) Collocarsi in posizioni diverse in relazione in relazione ad altri <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti: sperimentare l'espressività corporea. <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare in gruppo attenendosi allo schema e ai tempi del gioco. • Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare una disciplina sportiva • Collaborare con i compagni durante il gioco.

<p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le regole nelle varie occasioni di gioco e di sport <p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni. • Adottare comportamenti e atteggiamenti corretti adeguati per la salute e il benessere fisico
--	--

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Seconda

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
 Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
 Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
 Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
 Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
 Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
 Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**
 Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
 Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.
 Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

CONOSCENZE	ABILITA'
<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le parti del corpo. • Le posizioni fondamentali. • Schemi motori combinati. • Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni. • Orientamento spaziale e temporale • Le andature e lo spazio disponibile • Il corpo e l' equilibrio statico/dinamico <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'espressività corporea • La tensione muscolare e gli stati emotivi <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regole e scopo di un gioco • La gestualità tecnica 	<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di se e sugli altri. • Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: <ul style="list-style-type: none"> a) sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare; b) sperimentare lo schema dello strisciare; c) analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali: <ul style="list-style-type: none"> a. acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento; b. percepire la nozione di tempo attraverso il movimento. • Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo: <ul style="list-style-type: none"> a) sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco; b) controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti • Applicare tecniche di respirazione per rilassarsi <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare in gruppo attenendosi allo schema e ai tempi del gioco. • Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare una disciplina sportiva

<p><u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborare con i compagni durante il gioco • .Eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà <p><u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni. • Adottare comportamenti e atteggiamenti adeguati per la salute e il benessere fisico
---	--

<p align="center">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO Classe Terza</p>
<ul style="list-style-type: none"> □ IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. □ IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. □ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

□ **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

CONOSCENZE	ABILITA'
<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • I segmenti del corpo e i movimenti specifici. • Le posizioni fondamentali. • Schemi motori combinati. • Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni. • Orientamento spaziale e temporale • Le andature e lo spazio disponibile • Il corpo e l'equilibrio statico/dinamico <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'espressività corporea • La tensione muscolare e gli stati emotivi <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Situazioni di gioco e di gara. • La gestualità tecnica • Il valore e le regole dello sport <p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni 	<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. • Riconoscere e discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. • Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: <ol style="list-style-type: none"> a. adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; b. controllare i movimenti intenzionali c. padroneggiare schemi motori di base. <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra • Partecipare a giochi di gruppo/squadra con atteggiamento collaborativo apportando il proprio contributo • Giocare nel rispetto di regole, ruoli, spazi, modalità esecutive <p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed

- L'igiene del corpo.
- Regole alimentari e di movimento.
- La postura e la comunicazione

- attrezzature.
- Percepire" e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.
- Adottare comportamenti e atteggiamenti corretti nell'alimentazione

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Quarta

□ **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

□ **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**

Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

□ **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.

Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.

Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

□ **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

CONOSCENZE	ABILITA'
<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione. • Le posizioni fondamentali • Gli schemi motori semplici e combinati • Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni. • Orientamento spaziale e temporale • Le andature e lo spazio disponibile • Il corpo e l'equilibrio statico/dinamico <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso la postura. • Tecniche espressive <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Situazioni di gioco e di gara. • La gestualità tecnica • Il valore e le regole dello sport <p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento • Rapporto movimento salute 	<p><i>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le proprie capacità fisiche in compiti motori complessi. • Coordinare fra loro diversi movimenti di precisione. • Utilizzare le capacità motorie al massimo delle proprie potenzialità • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico. • Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli aspetti e agli altri. • Discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria. • Effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo <p><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricorrere all'espressività corporea finalizzandola all'interpretazione e alla comunicazione di vissuti <p><i>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline. • Adattare il proprio comportamento per raggiungere uno scopo di gioco • Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole del fair play <p><i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Quinta

□ **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

□ **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**

Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

□ **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.

Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.

Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

□ **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

CONOSCENZE

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.
- Le posizioni fondamentali
- Gli schemi motori semplici e combinati
- Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.
- Orientamento spaziale e temporale

ABILITA'

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Padroneggiare le proprie capacità fisiche in compiti motori complessi.
- Coordinare fra loro diversi movimenti di precisione.
- Utilizzare le capacità motorie al massimo delle proprie potenzialità
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.
- Discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione

- Traiettorie, distanze e ritmi esecutivi.
- Il corpo e l'equilibrio statico/dinamico

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

- Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione, coreografie, Sequenze di movimento

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Situazioni di gioco e di gara.
- Elementi tecnici delle discipline sportive
- La gestualità tecnica
- Il valore e le regole dello sport

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Comportamenti consoni alle situazioni
- L'igiene del corpo.
- Regole alimentari e di movimento
- Rapporto movimento salute

motoria.

- Effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo.
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successione temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

- Ricorrere all'espressività corporea finalizzandola all'interpretazione e alla comunicazione di vissuti

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline.
- Adattare il proprio comportamento per raggiungere uno scopo di gioco
- Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole del fair play

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

COMPETENZA CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE

Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

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 come modalità di relazione e 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 DISCIPLINARI

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Prima

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
Si orienta nello spazio e nel tempo.

- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari nel gioco e nello sport

- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita.
Conoscere e applicare il regolamento dei vari sport.

- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**
Conoscere e seguire un'alimentazione varia.

CONOSCENZE*IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*

- Conoscenza degli schemi motori di base.
- Elementi tecnici e regolamentare di alcuni sport.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere psico-fisiche e prevenzione delle malattie.
- Tecniche di espressione corporea.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Norme di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
- L'attività sportiva come valore etico.

ABILITA'*IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Modulare e distribuire il carico sportivo secondo i giusti parametri fisiologici.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo mediante vari codici espressivi.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Classe Seconda

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
Si orienta nello spazio e nel tempo.
- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
Sa decodificare i gesti dei compagni e avversari nel gioco e nello sport.
- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita.
Conosce e applica il regolamento dei vari sport.
- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**
Conoscere e segue un'alimentazione varia.

CONOSCENZE

ABILITA'

- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*
- Conoscenza delle capacità coordinative
- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA*
- Conoscenza di una maggiore consapevolezza il linguaggio del corpo.
- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY*
- Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport.
- SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*
- Effetti positivi delle attività motorie sportive per il benessere psico-fisico e come prevenzione di malattia
 - Norme di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica

- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni di maggiori difficoltà di esecuzione .Distribuire il carico sportivo secondo i giusti parametri fisiologici.
- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA*
- Usare con maggiore consapevolezza il linguaggio del corpo.
- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY*
- Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente che in gruppo.
- SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*
- Sviluppare il giusto rapporto tra esercizio fisico , alimentazione e quindi benessere.

OBIETTIVI DISCIPLINARI

Classe Terza

- **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**
Si orienta nello spazio e nel tempo.
- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA**
Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari nel gioco e nello sport
- **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita.
Conoscere e applicare il regolamento dei vari sport.
- **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**
Conoscere e seguire un'alimentazione varia.

CONOSCENZE

ABILITA'

- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*
- Schemi motori di base combinati e schema corporeo
- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA*
- Rapporto tra attività fisica e cambiamenti fisici e psicologici nella preadolescenza
- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY*
- Tecniche e tattiche dei giochi sportivi

- IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO*
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni di maggiori difficoltà di esecuzione
- IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA*
- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici in ambiente sportivo e anche nella vita quotidiana.
- IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY TEMPO*
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamento equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Presa di coscienza delle Funzioni fisiologiche e cambiamenti morfologici.
- Regole di prevenzione per la sicurezza della sicurezza personale a scuola, casa e in ambienti esterni.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Attuare, in modo autonomo, comportamento funzionali alla sicurezza nei vari ambienti compreso quello stradale.