

EDUCAZIONE FISICA		
SCUOLA INFANZIA		
CAMPO DI ESPERIENZA		
<b>IL CORPO E IL MOVIMENTO</b>		
<b>COMPETENZA CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE</b>		
<p><b>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</b>  <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>		
<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA</b>		
<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>		
<b>Obiettivi di apprendimento</b>		
<b>3 anni</b>	<b>4 anni</b>	<b>5 anni</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la coordinazione motoria</li> <li>• Imitare andature e movimenti</li> <li>• Affinare la motricità fine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la coordinazione motoria anche in attività di gruppo</li> <li>• Affinare la motricità delle diverse parti del corpo</li> <li>• Sapersi muovere nello spazio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sapersi muovere nello spazio in modo ordinato</li> <li>• Controllare l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>• Muoversi nello spazio in base a comandi sonori e visivi</li> <li>• Identificare e rispettare il proprio e l'altrui spazio di movimento</li> </ul>

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

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

*SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*

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

- Rispettare le regole nelle varie occasioni di gioco e di sport

*SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*

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

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

<p align="center"><b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b> Classe Terza</p>	
<p>□ <b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p>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.</p>
<p>□ <b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b></p>	<p>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.</p>
<p>□ <b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>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.</p>

□ **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'**

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

- 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

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

- L'espressività corporea
- La tensione muscolare e gli stati emotivi

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

- Situazioni di gioco e di gara.
- La gestualità tecnica
- Il valore e le regole dello sport

*SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*

- Comportamenti consoni alle situazioni

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

- 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:
  - a. adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;
  - b. controllare i movimenti intenzionali
  - c. padroneggiare schemi motori di base.

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

- Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche

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

- 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

*SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*

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

## 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**

- 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

**ABILITA'**

- 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***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

*SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA*

- Presa di coscienza delle Funzioni fisiologiche e cambiamenti morfologici.

**ABILITA'***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*

- Attuare, in modo autonomo, comportamento funzionali alla sicurezza nei

- Regole di prevenzione per la sicurezza della sicurezza personale a scuola, casa e in ambienti esterni.

vari ambienti compreso quello stradale.