**EDUCAZIONE FISICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICATORE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO** | | | | |
| **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE** | **Al termine della classe terza della Scuola Primaria** | | | |
| L'allievo …   * acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali   L'allievo …   * 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. | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Utilizzare diversi schemi motori combinati fra loro in forma successiva | | | |
| **ABILITA’**   * Utilizza gli schemi motori in relazione allo spazio e al tempo | | **CONOSCENZE**   * Il sé corporeo e lateralità. * La respirazione * Gli schemi motori di base, statici e dinamici | |
| **Al termine della classe quinta della Scuola Primaria** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati fra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. * 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. | | | |
| **ABILITA’**   * Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro. * È in grado di mantenere l’equilibrio del corpo in situazione statica e dinamica * Riproduce andature e ritmi * Padroneggia il movimento in relazione allo spazio, al tempo, agli oggetti e agli altri. | | | **CONOSCENZE**   * Schemi motori combinati fra loro. * Equilibrio statico e dinamico. * Orientamento spaziale. * Andature e ritmi. * Movimenti coordinati e orientati. * Capacità condizionali: resistenza e velocità |
| L’allievo …   * 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 | **Al termine della classe terza della Scuola Secondaria di Primo Grado** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. * Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere le situazioni nuove o inusuali. * Utilizzare e correlare le variabili spazio- temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. | | | |
| **ABILITA’**   * Utilizzo consapevole dei gesti tecnici sportivi * Utilizza creativamente le varie esperienze motorie acquisite, in situazioni nuove. * Adatta il gesto tecnico sportivo in relazione allo spazio e al tempo. * Utilizza consapevolmente strumenti per orientarsi. | **CONOSCENZE**   * Capacità coordinative * Gesti tecnici dei vari sport * Anticipazione motoria * Fantasia motoria * Tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (mobilità articolare, forza muscolare, resistenza e velocità). * Orientamento nello spazio e nel tempo. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICATORE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA** | | | | |
| **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE** | **Al termine della classe terza della Scuola Primaria** | | | |
| L'allievo …   * Utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri…… | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Utilizzare modalità espressive e corporee per comunicare. * Eseguire semplici sequenze di movimento individuali e collettive | | | |
| **ABILITA’**   * Esegue giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali. * Esegue semplici drammatizzazioni e giochi mimici * Esegue semplici coreografie | | **CONOSCENZE**   * Giochi di ruolo ed espressivi. * Linguaggio della mimica * Drammatizzazioni. * Movimenti liberi ed organizzati | |
| **Al termine della classe quinta della Scuola Primaria** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionale. * Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive**.** | | | |
| **ABILITA’**   * Elabora ed esegue semplici sequenze di movimenti o semplici coreografie individuali e collettive. * Comunica attraverso posture e azioni motorie. * Esegue, con il corpo o parti di esso, drammatizzazioni. * Esegue movimenti coreografici. | | | **CONOSCENZE**   * Gioco del mimo. * Semplici coreografie individuali e di gruppo. * Danze e maschere tradizionali. |
| L’allievo …   * utilizza gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri…… | **Al termine della classe terza della Scuola Secondaria di Primo Grado** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie e in gruppo. | | | |
| **ABILITA’**   * Utilizza consapevolmente tecniche di espressione corporea | **CONOSCENZE**   * Tecniche di espressione corporea * Gestualità e posture con valenza espressiva | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICATORE: IL GIOCO, LE REGOLE E IL FAIR PLAY** | | | | |
| **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE** | **Al termine della classe terza della Scuola Primaria** | | | |
| L'allievo …   * sperimenta una pluralità di esperienze che permettano di maturare competenze di gioco sport * comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco-sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle   L'allievo …   * sperimenta una pluralità di esperienze che permettano di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva * sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche * comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco-sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Conoscere ed applicare alcune modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport * Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare. * Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri. | | | |
| **ABILITA’**   * Applica le modalità esecutive di gioco sport. * Utilizza giochi della tradizione popolare * Collabora nei giochi di squadra | | **CONOSCENZE**   * Modalità esecutive di gioco sport. * Giochi della tradizione popolare * Giochi cooperativi   . | |
| **Al termine della classe quinta della Scuola Primaria** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport * Saper utilizzare 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. | | | |
| **ABILITA’**   * Applica e rispetta le modalità esecutive di gioco sport. * Utilizza giochi della tradizione popolare * Collabora nei giochi di squadra * Rispetta le regole della competizione sportiva. * Rispetta i compagni e gli avversari * Gestisce emotivamente la vittoria e la sconfitta | | | **CONOSCENZE**   * Modalità esecutive di diverse proposte gioco sport. * Giochi della tradizione popolare * Giochi cooperativi * Le regole della competizione sportiva |
| L’allievo …   * pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole * è capace d’integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e d’impegnarsi per il bene comune | **Al termine della classe terza della Scuola Secondaria di Primo Grado** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. * Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle s celte della squadra. * Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. * Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta | | | |
| **ABILITA’**   * Utilizza le capacità condizionali e coordinative adattandole in situazione di gioco. * Propone varianti utili al coinvolgimento di tutti i compagni. * Attua strategie e comportamenti collaborativi nel gioco di squadra. * Applica, rispetta e fa rispettare le regole tecniche dei vari sport. * Gestisce in modo consapevole le situazioni competitive * Rispetta compagni e avversari sia in caso di vittoria che di sconfitta. | **CONOSCENZE**   * Capacità condizionali e coordinative in situazione di gioco * Strategie e comportamenti collaborativi nel gioco di squadra * Regole tecniche dei vari sport * Rispetto di compagni e avversari | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICATORE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA** | | | | |
| **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE** | **Al termine della classe terza della Scuola Primaria** | | | |
| L'allievo …   * agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri   L'allievo …   * agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferisce tali competenze nell’ambiente scolastico ed extrascolastico * riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell’uso di sostanze che inducono dipendenza | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * Comprendere la necessità di assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. * Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività * Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. | | | |
| **ABILITA’**   * Conosce le prime nozioni di prevenzione degli infortuni * Utilizza correttamente i piccoli attrezzi e le attrezzature della palestra * Mette in pratica le prime nozioni per la gestione della sicurezza nei vari ambienti * Applica i principi di una corretta alimentazione | | **CONOSCENZE**   * Prime nozioni di prevenzione degli infortuni * Modalità di utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi * Prime nozioni per la gestione della sicurezza nei vari ambienti * Principi di una corretta alimentazione.   . | |
| **Al termine della classe quinta della Scuola Primaria** | | | |
| **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**   * 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. | | | |
| **ABILITA’**   * Conosce nozioni di prevenzione degli infortuni * Utilizza correttamente i piccoli attrezzi e le attrezzature della palestra * Mette in pratica le nozioni per la gestione della sicurezza nei vari ambienti * Applica i principi di una corretta alimentazione in relazione all’attività fisica | | | **CONOSCENZE**   * Nozioni di prevenzione degli infortuni * Modalità di utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi * Nozioni per la gestione della sicurezza nei vari ambienti * Principi di una corretta alimentazione in relazione all’attività fisica |
| L’allievo …   * 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. | **Al termine della classe terza della Scuola Secondaria di Primo Grado** | | | |
| * Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni * Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione all’attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro * Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l’altrui sicurezza * Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo * Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici * Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite e che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool) | | | |
| **ABILITA’**   * Prende consapevolezza dei cambiamenti morfologici caratteristici dell’età * Applica e segue un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. * Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta * Applica tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. * Dispone, utilizza e ripone correttamente gli attrezzi. * Adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni * Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica * Prende coscienza degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). | **CONOSCENZE**   * Cambiamenti morfologici caratteristici dell’età * Piano di lavoro per il miglioramento delle prestazioni. * Sforzo in relazione al tipo di attività richiesta * Tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. * Modalità di utilizzo e sistemazione corretta degli attrezzi. * Norme per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. * Benefici della pratica sportiva di movimento per migliorare la propria efficienza fisica. * Effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). | | |