**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).
 |