

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>EDUCAZIONE FISICA OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della classe terza della scuola primaria)</b>	
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE/ESPERIENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 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.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>❖ Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></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, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> <li>- Comprendere il linguaggio dei gesti.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Il gioco, lo sport, le regole del fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo schema corporeo.</li> <li>- Giochi individuali o a coppie, legati alla scoperta del corpo.</li> <li>- Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso.</li> <li>- Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi.</li> <li>- Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni.</li> <li>- Giochi di percezione corporea.</li> <li>- Giochi di equilibrio: graduali, dinamici, individuali o a gruppi.</li> <li>- Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali.</li> <li>- Gioco del mimo.</li> <li>- Giochi legati al teatro e alla danza.</li> <li>- Giochi di squadra.</li> <li>- Giochi pre-sportivi</li> <li>- Le regole dei giochi.</li> <li>- Le principali regole di alcune discipline sportive.</li> <li>- Uso corretto dei piccoli attrezzi e delle attrezzature per la prevenzione degli infortuni.</li> </ul>

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>EDUCAZIONE FISICA OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della classe quinta della scuola primaria)</b>	
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE/ESPERIENZE</b>
<p>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.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicale e coreutiche.</p> <p><input type="checkbox"/> Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p><input type="checkbox"/> 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.</p> <p><input type="checkbox"/> 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.</p> <p><input type="checkbox"/> Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio – respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva.</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e in successione</p> <p><input type="checkbox"/> 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 altri e agli oggetti.</p> <p><b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporale anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p><input type="checkbox"/> Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p> <p><input type="checkbox"/> Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p><input type="checkbox"/> Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p><input type="checkbox"/> Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando la diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> <p><b><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p>	<p>- Variazione del respiro e del battito cardiaco dopo una corsa o una camminata</p> <p>- Tecniche di modulazione-recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria).</p> <p>- Giochi motori, individuali, a coppie e collettivi.</p> <p>- Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi.</p> <p>- Giochi di grande movimento.</p> <p>- Corretto uso dei piccoli attrezzi.</p> <p>- Giochi sul ritmo della musica</p> <p>- Gioco del mimo</p> <p>- Esercizi e giochi legati al teatro e alla danza</p> <p>- Coreografie.</p> <p>- Le regole dei giochi</p> <p>- Le principali regole di alcuni giochi e di alcune discipline sportive.</p>

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>EDUCAZIONE FISICA OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ( al termine della classe terza della scuola secondaria )</b>	
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE/ESPERIENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</li> <li>◇ Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in diverse situazioni</li> <li>◇ Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionale del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</li> <li>◇ Praticare attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> <li>◇ Integrarsi nel gruppo e assumersi delle responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> <li>◇ Riconoscere, ricercare e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>◇ Rispettare criteri di base di sicurezza per se e per gli altri</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>essere consapevole delle proprie competenze motorie e saper utilizzare le sue abilità motorie nei gesti tecnici</p> <p style="text-align: center;"><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <p>saper utilizzare il linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</p> <p style="text-align: center;"><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>saper praticare attivamente i valori sportivi, il rispetto delle regole, i comportamenti di promozione dello "star bene" e di assumersi delle responsabilità per il bene comune</p> <p style="text-align: center;"><b>salute, benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>rispettare i criteri base di sicurezza per se e per gli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</li> <li>- utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>- sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe)</li> <li>- conosce ed applica semplici tecniche di espressioni corporea per rappresentare idee, stato d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>- saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</li> <li>- saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale, proponendo anche varianti</li> <li>- sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra</li> <li>- conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o giudice</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro</li> <li>- saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>- saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> <li>praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> </ul>