|  |
| --- |
| **EDUCAZIONE FISICA** |
| *Competenza chiave europea:* **CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE** |
| *Competenza specifica:* CONOSCERE IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * Controllare il proprio corpo e i suoi spostamenti.
* Mantenere l’equilibrio ed il controllo della postura.
* Raggiungere il controllo della lateralizzazione.
* Organizzarsi nello spazio e nel tempo.
* Possedere coordinazione occhio-mano/occhio-piede.
* Eseguire correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi
 | * 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 al sé, agli oggetti, agli altri.
 | * Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
* Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione
 |
| **CLASSE 2a** | * Controllare il proprio corpo e i suoi spostamenti.
* Mantenere l’equilibrio ed il controllo della postura.
* Raggiungere il controllo della lateralizzazione.
* Organizzarsi nello spazio e nel tempo.
* Possedere coordinazione occhio-mano/occhio-piede.
* Eseguire correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
* Muoversi ed orientarsi in ambiente naturale.
 | * Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni.
* Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppia-mento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione).
* Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
* Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe).
 | * Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
* Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione
 |
| **CLASSE 3a** | * Controlla il proprio corpo e i suoi spostamenti.
* Sa mantenere l’equilibrio ed il controllo della postura.
* Ha raggiunto il controllo della lateralizzazione.
* Sa organizzarsi nello spazio e nel tempo.
* Possiede coordinazione oc-chio-mano/occhio-piede.
* Esegue correttamente gli esercizi con piccoli e grandi

  | * Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
* Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
* Saper utilizzare l’esperienza motoria acqui-sita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
* Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici.
 | * Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
* Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione
* Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione
 |
| *Competenza specifica:*CONOSCERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * Comunica emozioni utilizzando la mimica facciale.
* Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo e gli oggetti.
 | * 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.
 | * Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
 |
| **CLASSE 2a** | * Assumere posture e compie azioni con finalità espressive e comunicative.
* Comunicare emozioni utilizzan-do la mimica facciale.
* Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo.
 | * Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo
* Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
* Saper decodificare i gesti arbitrali.
 | * Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
 |
| **CLASSE 3a** | * Usare consapevolmente il linguaggio del corpo.
* Utilizzare in forma espressiva, creativa e originale il proprio corpo e gli oggetti.
 | * Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo
* Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
* Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.
 | * Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
 |
| *Competenza specifica:* CONOSCERE IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * Conoscere i fondamentali individuali della disciplina.
* Sa giocare a gruppi e a zone limitate.
* Sa portare a termine un’azione.
* Conoscere le regole e le applica
* Rispettare le decisioni dell’arbitro.
* Sa organizzare attività ed uti-lizzare attrezzi.
* Sa collaborare con gli altri per raggiungere l’obiettivo.
 | * Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
* Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
* Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
* Rispettare le regole nella competizione sportiva.
* Saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei con-fronti dei perdenti, accettando le diversità, mani-festando senso di responsabilità.
 | * Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
* Praticare attivamente i valori sportivi (fair ­ play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
 |
| **CLASSE 2a** | * Conoscere i fondamentali individuali della disciplina.
* Sa giocare a gruppi e a zone limitate.
* Sa portare a termine un’azione.
* Conosce le regole e le applica
* Rispettare le decisioni dell’arbitro, si lascia guidare e accetta le correzioni nelle fasi di gioco.
 | * Utilizzare efficacemente le capacità coordi-native adattandole alle situazioni richieste dal gioco anche in forma originale e creativa.
* Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare alle scelte della squadra.
* Conoscere le regole di gioco e utilizzare qualche semplice gesto arbitrale.
* 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.
 | * Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
* Praticare attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
 |
| **CLASSE 3a** | * Padroneggiare i fondamentali individuali e di squadra della disciplina.
* Avere consapevolezza nel gioco del proprio ruolo e di quello dei compagni.
* Conoscere le regole e le applica
* Rispettare le decisioni dell’arbitro, si lascia guidare e accetta le correzioni nelle fasi di gioco.
* Sa collaborare con gli altri per raggiungere l’obiettivo.
* Utilizza le conoscenze tecni-che per svolgere funzioni di arbitraggio.
 | * Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
* Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte 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.
 | * Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
* Praticare attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
 |
| *Competenza specifica:* SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * Eseguire correttamente gli esercizi a carico naturale.
* Sa distribuire lo sforzo aerobi-co rispettando le pause di recupero.
* Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire.
* Essere capaci di eseguire movimenti di grande ampiezze.
* Sa percepire velocemente gli stimoli e reagire.
* Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti.
* Individua gli apparati e/o le parti del corpo con le quali si effettua l’attività motoria.
* Usa correttamente gli spazi e le attrezzature.
* Gestire in modo appropriato e puntuale il proprio materiale
* Rispettare le consegne.
 | * 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.
* Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
 | * Riconoscere, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
* Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 |
| **CLASSE 2a** | * Esegue correttamente gli esercizi a carico naturale.
* Sa distribuire lo sforzo aerobico rispettando le pause di recupero.
* Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire.
* È capace di eseguire movimenti di grandi ampiezze
* Sa percepire velocemente gli stimoli e reagire.
* Individua lo scopo degli esercizi più semplici proposti.
* Individua gli apparati e/o le parti del corpo con le quali si effettua l’attività motoria.
* Usa correttamente gli spazi e le attrezzature
* Gestisce in modo appropriato e puntuale il proprio materiale
* Rispetta le consegne.

  | * Praticare attività di movimento per migliora-re la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
* Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicarsi, se guidato, a seguire un piano di lavoro consigliato .
* Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta .
* Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontandole con dati di riferimento
* Saper disporre, utilizzare e riporre corretta-mente gli attrezzi salvaguardando la propria e l’altrui sicurezza.
* Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.
 | * Riconoscere, ricercare e applicare a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
* Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 |
| **CLASSE 3a** | * Eseguire correttamente gli esercizi a carico naturale.
* Sa distribuire lo sforzo aerobi-co rispettando le pause di recupero.
* Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire.
* Essere capaci di eseguire movimenti di grande ampiezze.
* Saper percepire velocemente gli stimoli e reagire.
* Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti.
* Individuare gli apparati e/o le parti del corpo con le quali si effettua l’attività motoria.
* Modulare con sufficiente autonomia l’impegno fisico.
* Usare correttamente gli spazi e le attrezzature.
* Gestire in modo appropriato e puntuale il proprio materiale.
* Rispetta le consegne.
 | * Praticare attività di movimento per migliora-re la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
* 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 al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassa-mento muscolare a conclusione del lavoro.
* Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontandole con dati di riferimento
* Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono la dipendenza (doping, droghe, alcool).
* Saper disporre, utilizzare e riporre corretta-mente 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.
 | * Riconoscere, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
* Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 |