|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |