

# 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 <sup>o</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Controllare il proprio corpo e i suoi spostamenti.</li> <li>❖ Mantenere l'equilibrio ed il controllo della postura.</li> <li>❖ Raggiungere il controllo della lateralizzazione.</li> <li>❖ Organizzarsi nello spazio e nel tempo.</li> <li>❖ Possedere coordinazione occhio-mano/occhio-piede.</li> <li>❖ Eseguire correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</li> <li>✓ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</li> <li>• Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> </ul>
CLASSE 2 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Controllare il proprio corpo e i suoi spostamenti.</li> <li>❖ Mantenere l'equilibrio ed il controllo della postura.</li> <li>❖ Raggiungere il controllo della lateralizzazione.</li> <li>❖ Organizzarsi nello spazio e nel tempo.</li> <li>❖ Possedere coordinazione occhio-mano/occhio-piede.</li> <li>❖ Eseguire correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>❖ Muoversi ed orientarsi in ambiente naturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni.</li> <li>✓ Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione).</li> <li>✓ Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>✓ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</li> <li>• Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> </ul>
CLASSE 3 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Controlla il proprio corpo e i suoi spostamenti.</li> <li>❖ Sa mantenere l'equilibrio ed il controllo della postura.</li> <li>❖ Ha raggiunto il controllo della lateralizzazione.</li> <li>❖ Sa organizzarsi nello spazio e nel tempo.</li> <li>❖ Possiede coordinazione occhio-mano/occhio-piede.</li> <li>❖ Eseguisce correttamente gli esercizi con piccoli e grandi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <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>✓ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere consapevoli delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</li> <li>• Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>• Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> </ul>

**Competenza specifica: CONOSCERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>CLASSE 1°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comunicare emozioni utilizzando la mimica facciale.</li> <li>❖ Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>✓ Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</li> </ul>
<b>CLASSE 2ª</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Assumere posture e compiere azioni con finalità espressive e comunicative.</li> <li>❖ Comunicare emozioni utilizzando la mimica facciale.</li> <li>❖ Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> <li>✓ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>✓ Saper decodificare i gesti arbitrali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</li> </ul>
<b>CLASSE 3ª</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Usare consapevolmente il linguaggio del corpo.</li> <li>❖ Utilizzare in forma espressiva, creativa e originale il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> <li>✓ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>✓ Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</li> </ul>

**Competenza specifica: CONOSCERE IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>CLASSE 1°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere i fondamentali individuali della disciplina.</li> <li>❖ Sa giocare a gruppi e a zone limitate.</li> <li>❖ Sa portare a termine un'azione.</li> <li>❖ Conoscere le regole e le applica</li> <li>❖ Rispettare le decisioni dell'arbitro.</li> <li>❖ Sa organizzare attività ed utilizzare attrezzi.</li> <li>❖ Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</li> <li>✓ Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>✓ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>✓ Rispettare le regole nella competizione sportiva.</li> <li>✓ Saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>● Praticare attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> </ul>
<b>CLASSE 2°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere i fondamentali individuali della disciplina.</li> <li>❖ Sa giocare a gruppi e a zone limitate.</li> <li>❖ Sa portare a termine un'azione.</li> <li>❖ Conosce le regole e le applica</li> <li>❖ Rispettare le decisioni dell'arbitro, si lascia guidare e accetta le correzioni nelle fasi di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare efficacemente le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco anche in forma originale e creativa.</li> <li>✓ Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare alle scelte della squadra.</li> <li>✓ Conoscere le regole di gioco e utilizzare qualche semplice gesto arbitrale.</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>● Praticare attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> </ul>
<b>CLASSE 3°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Padroneggiare i fondamentali individuali e di squadra della disciplina.</li> <li>❖ Avere consapevolezza nel gioco del proprio ruolo e di quello dei compagni.</li> <li>❖ Conoscere le regole e le applica</li> <li>❖ Rispettare le decisioni dell'arbitro, si lascia guidare e accetta le correzioni nelle fasi di gioco.</li> <li>❖ Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo.</li> <li>❖ Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>✓ Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare 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 di 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>● Praticare attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> </ul>

**Competenza specifica: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>CLASSE 1°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Eseguire correttamente gli esercizi a carico naturale.</li> <li>◆ Sa distribuire lo sforzo aerobi-co rispettando le pause di recupero.</li> <li>◆ Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire.</li> <li>◆ Essere capaci di eseguire movimenti di grande ampiezze.</li> <li>◆ Sa percepire velocemente gli stimoli e reagire.</li> <li>◆ Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti.</li> <li>◆ Individua gli apparati e/o le parti del corpo con le quali si effettua l'attività motoria.</li> <li>◆ Usa correttamente gli spazi e le attrezzature.</li> <li>◆ Gestire in modo appropriato e puntuale il proprio materiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>✓ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> <li>✓ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riconoscere, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li>● Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ul>
<b>CLASSE 2°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Esegue correttamente gli esercizi a carico naturale.</li> <li>◆ Sa distribuire lo sforzo aerobico rispettando le pause di recupero.</li> <li>◆ Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire.</li> <li>◆ È capace di eseguire movimenti di grandi ampiezze</li> <li>◆ Sa percepire velocemente gli stimoli e reagire.</li> <li>◆ Individua lo scopo degli esercizi più semplici proposti.</li> <li>◆ Individua gli apparati e/o le parti del corpo con le quali si effettua l'attività motoria.</li> <li>◆ Usa correttamente gli spazi e le attrezzature</li> <li>◆ Gestisce in modo appropriato e puntuale il proprio materiale</li> <li>◆ Rispetta le consegne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>✓ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi, se guidato, a seguire un piano di lavoro consigliato .</li> <li>✓ Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta .</li> <li>✓ Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontandole con dati di riferimento</li> <li>✓ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza.</li> <li>✓ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riconoscere, ricercare e applicare a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li>● Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ul>

- ❖ Eseguire 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.
- ❖ Essere capaci di eseguire movimenti di grande ampiezza.
- ❖ 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 migliorare 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 rilassamento 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 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.

- 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.