

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 ^o	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 2 ^a	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. ✓ Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento, 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 3 ^a	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 occhio-mano/occhio-piede. ❖ Eseguisce correttamente gli esercizi con piccoli e grandi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. ✓ Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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°	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comunicare emozioni utilizzando la mimica facciale. ❖ Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo e gli oggetti. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
CLASSE 2ª	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Assumere posture e compiere azioni con finalità espressive e comunicative. ❖ Comunicare emozioni utilizzando la mimica facciale. ❖ Utilizzare in forma espressiva il proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.
CLASSE 3ª	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Usare consapevolmente il linguaggio del corpo. ❖ Utilizzare in forma espressiva, creativa e originale il proprio corpo e gli oggetti. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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°	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 utilizzare attrezzi. ❖ Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 2°	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare efficacemente le capacità coordinative 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 3°	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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°	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 2°	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 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 correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza. ✓ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

- ❖ 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.