|  |
| --- |
| **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°** | * I cinque sensi
* Il corpo
* Le parti del corpo
* Le posizioni del corpo
* La costruzione dello schema corporeo
 | * Sviluppare la percezione e la conoscenza del proprio corpo
* Conoscere e denominare le proprie parti del corpo
* Saper collocare il proprio corpo in rapporto allo spazio vissuto e
* rappresentato
 | * **Sa osservare e conoscere il proprio corpo**
 |
| **CLASSE 2a** | * La forza
* La rapidità
* Il rilassamento
* La resistenza
 | * Conoscere e denominare le parti del corpo su di sé e sugli altri
* Percepire semplici strutture ritmiche
* Favorire il rilassamento globale e segmentario
 | * **Sa controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche**
 |
| **CLASSE 3a** | * Espressione e manipolazione
* Gli attrezzi in palestra
* Uso creativo degli attrezzi
* I percorsi
* L’orientamento
* I circuiti
 | * Utilizzare la motricità fino-motoria con piccoli attrezzi
* Consolidare schemi motori di base e sviluppare le capacità condizionali
 | * **Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura**
 |
| **CLASSE 4a** | * La gara
* I percorsi
* Le staffette
 | * Utilizzare schemi motori e posturali in situazioni combinate e simultanee
* Eseguire movimenti precisi adattandoli a situazioni esecutive sempre più complesse
 | * **Sa utilizzare gli schemi motori in forme progressivamente coordinate**
 |
| **CLASSE 5a** | * La respirazione
* L’apparato respiratorio
* L’apparato muscolo-scheletrico
 | * Controllare l’atto respiratorio rispettando le fasi d’inspirazione, apnea, espirazione
* Controllare i movimenti muscolari
 | * **Sa individuare le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico**
 |
| *Competenza specifica:* CONOSCERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * La coordinazione dinamica
* Gli schemi motori
* L’organizzazione spaziale
* L’organizzazione temporale
* La lateralizzazione
 | * Sviluppare la percezione sensoriale
* Sviluppare gli schemi posturale e dinamici
* Sviluppare la coordinazione dinamica generale
* Adottare schemi motori di base in funzione a parametri spaziali e temporali
* Sviluppare la funzione di dominanza e lateralizzazione
 | * **Padroneggia gli schemi motori di base**
 |
| **CLASSE 2a** | * I percorsi e i circuiti
* Il ritmo
* La lateralizzazione
* La coordinazione
 | * Sviluppare l’equilibrio statico e dinamico
* Sviluppare la lateralizzazione con e senza attrezzi
 | * **Possiede capacità coordinative motorie**
 |
| **CLASSE 3a** | * Musica e movimento
* Le parole del corpo
 | * Acquisire le abilità relative alla comunicazione mimico-gestuale
* Esprimere e rappresentare sentimenti ed emozioni attraverso il linguaggio corporeo
 | * **Sa utilizzare il proprio corpo come espressione della personalità**
 |
| **CLASSE 4a** | * Il ritmo e il movimento: le sequenze danzate
 | * Utilizzare schemi motori e posturali in situazioni combinate e simultanee
* Consolidare le capacità motorie di base in situazioni espressive e comunicative
* Coordinare movimenti seguendo un ritmo
 | * **Sa comunicare attraverso il corpo**
 |
| **CLASSE 5a** | * Composizioni motorie
 | * Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse
* Eseguire attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità
 | * **Sa utilizzare il proprio corpo per eseguire e sperimentare nuovi movimenti**
 |
| *Competenza specifica:* CONOSCERE IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * La comunicazione non verbale
 | * Accettare tutti i compagni di gioco
* Accettare i cambiamenti di ruolo e adeguarsi
* Sviluppare comportamenti relazionali positivi
* Comprendere il linguaggio gestuale
 | * **Sa partecipare al gioco collettivo sviluppando corretti comportamenti relazionali**
 |
| **CLASSE 2a** | * Giochi d’imitazione
* Giochi d’immaginazione
* Giochi della tradizione popolare
 | * Sviluppare comportamenti relazionali positivi
* Acquisire e sviluppare qualità individuali
* Favorire l’acquisizione di regole e comportamenti adeguati per la realizzazione di attività ludiche
* Ideare e proporre situazioni di gioco
 | * **Sa adottare comportamenti relazionali positivi**
 |
| **CLASSE 3a** | * Giochi di squadra
* Giochi di gruppo
* Giochi pre-sportivi
 | * Cooperare all’interno di un gruppo
* Interagire positivamente all’interno del gruppo
* Inventare e stabilire le regole di un gioco
* Proporre ed ideare percorsi motori con l’utilizzo di materiale strutturato e non
 | * **Sa adottare comportamenti relazionali positivi attraverso esperienze di gioco e avviamento sportivo**
* **Sa prendere iniziati**
 |
| **CLASSE 4a** | * Giochi di squadra
* Giochi di gruppo
 | * Svolgere un ruolo attivo e significativo nell’attività di gioco-sport
* Rispettare ed aiutare i compagni
* Conoscere diversi tipi di gioco-sport individuali e di squadra
* Acquisire corretti comportamenti nelle diverse fasi dei giochi
 | * **Sa porsi in relazione con gli altri collaborando attivamente**
* **Sa rispettare le regole di gioco codificate e arbitrarie**
 |
| **CLASSE 5a** | * I giochi di squadra
* La funzione dei vari elementi di una squadra
 | * Rispettare le regole di giochi di squadra
* Giocare lealmente con i compagni
 | * **Sa assumere comportamenti sociali positivi**
 |
| *Competenza specifica:* SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA |
|  | ***Conoscenze*** | ***Abilità*** | ***Competenze*** |
| **CLASSE 1°** | * Le regole
 | * Rispettare il proprio turno
* Comprendere il valore delle regole e la necessità di rispettarle
 | * **Sa rispettare le regole nei giochi di gruppo e nelle attività ludiche organizzate**
 |
| **CLASSE 2a** | * Le regole di comportamento
* Le regole di igiene
 | * Acquisire regole di comportamento per non farsi male
* Acquisire semplici regole di igiene (prima e dopo lo sport)
 | * **Partecipa a giochi di gruppo adottando un comportamento rispettoso nei confronti di compagni e ambienti**
 |
| **CLASSE 3a/4a** | * Le regole di comportamento
* Le regole di igiene
* Alimentazione corretta
 | * Acquisire regole di comportamento per non farsi male
* Acquisire semplici regole di igiene (prima e dopo lo sport)
* Acquisire abitudini alimentari salutari
 | * **Sa applicare regole di igiene, di sicurezza, di comportamento**
* **Comprende l'importanza di assumere alimenti salutari**
 |
| **CLASSE 5a** | * Comportamenti corretti in caso di infortuni
 | * Rispettare regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita
 | * **Sa rispettare le regole di comportamento utili anche alla prevenzione degli infortuni**
 |