|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |