

# 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
<b>CLASSE 1°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ I cinque sensi</li> <li>❖ Il corpo</li> <li>❖ Le parti del corpo</li> <li>❖ Le posizioni del corpo</li> <li>❖ La costruzione dello schema corporeo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sviluppare la percezione e la conoscenza del proprio corpo</li> <li>✓ Conoscere e denominare le proprie parti del corpo</li> <li>✓ Saper collocare il proprio corpo in rapporto allo spazio vissuto e rappresentato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa osservare e conoscere il proprio corpo</b></li> </ul>
<b>CLASSE 2ª</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La forza</li> <li>❖ La rapidità</li> <li>❖ Il rilassamento</li> <li>❖ La resistenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscere e denominare le parti del corpo su di sé e sugli altri</li> <li>✓ Percepire semplici strutture ritmiche</li> <li>✓ Favorire il rilassamento globale e segmentario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</b></li> </ul>
<b>CLASSE 3ª</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espressione e manipolazione</li> <li>❖ Gli attrezzi in palestra</li> <li>❖ Uso creativo degli attrezzi</li> <li>❖ I percorsi</li> <li>❖ L'orientamento</li> <li>❖ I circuiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare la motricità fino-motoria con piccoli attrezzi</li> <li>✓ Consolidare schemi motori di base e sviluppare le capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura</b></li> </ul>
<b>CLASSE 4ª</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La gara</li> <li>❖ I percorsi</li> <li>❖ Le staffette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare schemi motori e posturali in situazioni combinate e simultanee</li> <li>✓ Eseguire movimenti precisi adattandoli a situazioni esecutive sempre più complesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa utilizzare gli schemi motori in forme progressivamente coordinate</b></li> </ul>

<b>CLASSE 5<sup>ª</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La respirazione</li> <li>❖ L'apparato respiratorio</li> <li>❖ L'apparato muscolo-scheletrico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Controllare l'atto respiratorio rispettando le fasi d'inspirazione, apnea, espirazione</li> <li>✓ Controllare i movimenti muscolari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa individuare le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</b></li> </ul>
-----------------------------	--	---	--

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

	Conoscenze	Abilità	Competenze
<b>CLASSE 1<sup>ª</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La coordinazione dinamica</li> <li>❖ Gli schemi motori</li> <li>❖ L'organizzazione spaziale</li> <li>❖ L'organizzazione temporale</li> <li>❖ La lateralizzazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sviluppare la percezione sensoriale</li> <li>✓ Sviluppare gli schemi posturale e dinamici</li> <li>✓ Sviluppare la coordinazione dinamica generale</li> <li>✓ Adottare schemi motori di base in funzione a parametri spaziali e temporali</li> <li>✓ Sviluppare la funzione di dominanza e lateralizzazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Padroneggia gli schemi motori di base</b></li> </ul>
<b>CLASSE 2<sup>ª</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ I percorsi e i circuiti</li> <li>❖ Il ritmo</li> <li>❖ La lateralizzazione</li> <li>❖ La coordinazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sviluppare l'equilibrio statico e dinamico</li> <li>✓ Sviluppare la lateralizzazione con e senza attrezzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Possiede capacità coordinative motorie</b></li> </ul>
<b>CLASSE 3<sup>ª</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Musica e movimento</li> <li>❖ Le parole del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acquisire le abilità relative alla comunicazione mimico-gestuale</li> <li>✓ Esprimere e rappresentare sentimenti ed emozioni attraverso il linguaggio corporeo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa utilizzare il proprio corpo come espressione della personalità</b></li> </ul>
<b>CLASSE 4<sup>ª</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Il ritmo e il movimento: le sequenze danzate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzare schemi motori e posturali in situazioni combinate e simultanee</li> <li>✓ Consolidare le capacità motorie di base in situazioni espressive e comunicative</li> <li>✓ Coordinare movimenti seguendo un ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa comunicare attraverso il corpo</b></li> </ul>

<b>CLASSE 5<sup>a</sup></b>	❖ Composizioni motorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse</li> <li>✓ Eseguire attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa utilizzare il proprio corpo per eseguire e sperimentare nuovi movimenti</b></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<sup>o</sup></b>	❖ La comunicazione non verbale	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accettare tutti i compagni di gioco</li> <li>✓ Accettare i cambiamenti di ruolo e adeguarsi</li> <li>✓ Sviluppare comportamenti relazionali positivi</li> <li>✓ Comprendere il linguaggio gestuale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa partecipare al gioco collettivo sviluppando corretti comportamenti relazionali</b></li> </ul>
<b>CLASSE 2<sup>a</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Giochi d'imitazione</li> <li>❖ Giochi d'immaginazione</li> <li>❖ Giochi della tradizione popolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sviluppare comportamenti relazionali positivi</li> <li>✓ Acquisire e sviluppare qualità individuali</li> <li>✓ Favorire l'acquisizione di regole e comportamenti adeguati per la realizzazione di attività ludiche</li> <li>✓ Ideare e proporre situazioni di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa adottare comportamenti relazionali positivi</b></li> </ul>
<b>CLASSE 3<sup>a</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Giochi di squadra</li> <li>❖ Giochi di gruppo</li> <li>❖ Giochi pre-sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cooperare all'interno di un gruppo</li> <li>✓ Interagire positivamente all'interno del gruppo</li> <li>✓ Inventare e stabilire le regole di un gioco</li> <li>✓ Proporre ed ideare percorsi motori con l'utilizzo di materiale strutturato e non</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa adottare comportamenti relazionali positivi attraverso esperienze di gioco e avviamento sportivo</b></li> <li>• <b>Sa prendere iniziati</b></li> </ul>

<b>CLASSE 4<sup>a</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Giochi di squadra</li> <li>❖ Giochi di gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Svolgere un ruolo attivo e significativo nell'attività di gioco-sport</li> <li>✓ Rispettare ed aiutare i compagni</li> <li>✓ Conoscere diversi tipi di gioco-sport individuali e di squadra</li> <li>✓ Acquisire corretti comportamenti nelle diverse fasi dei giochi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa porsi in relazione con gli altri collaborando attivamente</b></li> <li>• <b>Sa rispettare le regole di gioco codificate e arbitrarie</b></li> </ul>
<b>CLASSE 5<sup>a</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ I giochi di squadra</li> <li>❖ La funzione dei vari elementi di una squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rispettare le regole di giochi di squadra</li> <li>✓ Giocare lealmente con i compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa assumere comportamenti sociali positivi</b></li> </ul>
<b>Competenza specifica: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>			
	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<b>CLASSE 1<sup>o</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Le regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rispettare il proprio turno</li> <li>✓ Comprendere il valore delle regole e la necessità di rispettarle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa rispettare le regole nei giochi di gruppo e nelle attività ludiche organizzate</b></li> </ul>
<b>CLASSE 2<sup>a</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Le regole di comportamento</li> <li>❖ Le regole di igiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acquisire regole di comportamento per non farsi male</li> <li>✓ Acquisire semplici regole di igiene (prima e dopo lo sport)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Partecipa a giochi di gruppo adottando un comportamento rispettoso nei confronti di compagni e ambienti</b></li> </ul>

CLASSE 3 <sup>a</sup> /4 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Le regole di comportamento</li> <li>❖ Le regole di igiene</li> <li>❖ Alimentazione corretta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acquisire regole di comportamento per non farsi male</li> <li>✓ Acquisire semplici regole di igiene (prima e dopo lo sport)</li> <li>✓ Acquisire abitudini alimentari salutari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa applicare regole di igiene, di sicurezza, di comportamento</b></li> <li>• <b>Comprende l'importanza di assumere alimenti salutari</b></li> </ul>
CLASSE 5 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comportamenti corretti in caso di infortuni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rispettare regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sa rispettare le regole di comportamento utili anche alla prevenzione degli infortuni</b></li> </ul>