

## EDUCAZIONE FISICA

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

#### **Acquisire consapevolezza del proprio corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.**

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
<p>Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</p> <p>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p>	<p>Acquisisce consapevolezza di sé, attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali di base, nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali adeguate alla situazione del momento.</p>	<p>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p>

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<p><b>INFANZIA</b></p> <p>Rafforza e consolida la conoscenza del sé corporeo. Padroneggia abilità motorie di base in situazioni diverse. Conosce, sperimenta ed elabora gli schemi motori di base Controlla l'affettività e le emozioni rielaborandole attraverso il movimento individuale e di gruppo</p>	<p>Controllare gli schemi motori di base: arrampicarsi, saltare, scivolare, rotolare, stare in equilibrio. Affinare la coordinazione oculo / manuale. Riconoscere le dinamiche di causa-effetto, nella gestione del corpo e del movimento. Percepire, denominare e rappresentare il proprio corpo. Rappresentare, in modo completo, la figura umana. Percepire e regolare il proprio movimento in base ai propri stati d'animo, anche in relazione all'altro</p>
<p><b>PRIMARIA</b></p> <p><u>classe III</u> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base.</p>	<p>Coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare e arrampicarsi). Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura e ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento). Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, di tempo e di equilibrio.</p>

<p><u>classe V</u>          Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base.          Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, organizzando il proprio movimento nello spazio.</p>	<p>Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, in situazioni di equilibrio statico e dinamico.          Utilizzare schemi motori, posturali e le loro interazioni in situazioni combinate e simultanee, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.          Eseguire movimenti precisi e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</p>
<p>SECONDARIA</p>	
<p><u>Classe I</u>          Controllare 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 oc-chio-mano/occhio-piede.          Esegue correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi moto-ri 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.</p>
<p><u>Classe II</u>          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.          Esegue correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi.          Sa muoversi ed orientarsi in ambiente naturale.</p>	<p>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).</p>
<p><u>Classe III</u>          Percepisce correttamente le variabili spazio-tempo.          Rivela capacità di controllo del movimento.          Sa combinare coordinazioni dinamiche più complesse.          Esegue correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</p>	<p>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.</p>

Usa schemi motori diversificati e tecniche finalizzate.	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici.
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE		
<b>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo/espressiva</b>		
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Prova piacere nel movimento (sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo anche con l'uso di piccoli attrezzi) ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto. Controlla l'esecuzione del gesto, (...) interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<b>INFANZIA</b>	
Saper esprimere emozioni e stati d'animo, con il proprio corpo, utilizzando diversi linguaggi	Partecipare con piacere alle attività libere e guidate. Esprimersi e comunicare attraverso il corpo, il movimento, la drammatizzazione, la danza. Verbalizzare esperienze e condividerle con i compagni
<b>PRIMARIA</b>	
<i>classe III</i> Saper utilizzare il linguaggio gestuale, espressivo e corporeo anche in forma di drammatizzazione e danza.	Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.
<i>classe V</i> Saper utilizzare, elaborare ed eseguire sequenze di movimento in forma originale, creativa ed espressiva anche di contenuti emozionali.	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare individualmente e collettivamente i propri stati d'animo, idee, attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico- musicali.

SECONDARIA	
<p><u>Classe I</u> Comunica emozioni utilizzando la mimica facciale. Utilizza in forma espressiva il proprio corpo e gli oggetti.</p>	<p>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.</p>
<p><u>Classe II</u> Assume posture e compie azioni con finalità espressive e comunicative. Comunica emozioni utilizzando la mimica facciale. Utilizza in forma espressiva il proprio corpo</p>	<p>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 arbitrari.</p>
<p><u>Classe III</u> Usa consapevolmente il linguaggio del corpo. Utilizza in forma espressiva, creativa e originale il proprio corpo e gli oggetti.</p>	<p>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 arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE		
<b>Partecipare al gioco-sport rispettando le regole e il fair play</b>		
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
<p>Prova piacere nel movimento e in diverse forme di attività e di destrezza quali correre, stare in equilibrio, coordinarsi in altri giochi individuali e di gruppo che richiedono l'uso di attrezzi e il rispetto di regole, all'interno della scuola e all'aperto.</p>	<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport.</p>	<p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<b>INFANZIA</b>	
Scoprire e usare il proprio corpo per star bene con se stessi e con gli altri.	Controllare e valutare le forze del proprio corpo, valutare il rischio e coordinarsi con gli altri in situazioni libere e di gruppo. Riconoscere le dinamiche di causa-effetto, nella gestione del corpo e del movimento. Conoscere, partecipare al gioco di gruppo, rispettandone le regole e le indicazioni.
<b>PRIMARIA</b>	
<u>classe III</u> Saper sperimentare in forma progressiva e sempre più complessa, diverse gestualità tecniche, interagendo in modo collaborativo con gli altri.	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport e partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole cooperando all'interno di un gruppo e interagendo positivamente con gli altri valorizzando le diversità.
<u>classe V</u> Saper comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara collaborando con gli altri rispettando le regole della competizione sportiva, accettando la sconfitta e vivendo la vittoria con senso di responsabilità.
<b>SECONDARIA</b>	
<u>Classe I</u> Conosce 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. Rispetta le decisioni dell'arbitro. Sa organizzare attività ed utilizzare attrezzi. Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo.	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.

<p><u>Classe II</u>          Conosce 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          Rispetta le decisioni dell'arbitro, si lascia guidare e accetta le correzioni nelle fasi di gioco.          Sa organizzare attività ed utilizzare attrezzi.          Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo.          Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio.</p>	<p>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.</p>
<p><u>Classe III</u>          Padroneggia i fondamentali individuali e di squadra della disciplina.          Ha consapevolezza nel gioco del proprio ruolo e di quello dei compagni.          Conosce le regole e le applica.          Rispetta 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.</p>	<p>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.</p>

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE		
<b>Agire rispettando i criteri base di sicurezza e riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico</b>		
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
<p>Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</p>	<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche e del benessere psico-fisico legato ad un corretto regime alimentare anche in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.          Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<b>INFANZIA</b>	
<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Conoscere e praticare semplici regole di corretta alimentazione e igiene personale. Essere attento alla cura della propria persona. Gestire in autonomia la propria persona e aver cura degli oggetti personali. Rispettare l'ambiente ed i materiali comuni.</p>
<b>PRIMARIA</b>	
<p><u>classe III</u> Saper riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico- fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto stile di vita.</p>	<p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>
<p><u>classe V</u> Saper riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico assumendo comportamenti preventivi, igienici e salutistici. Saper rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</p>	<p>Acquisire un corretto regime alimentare atto a prevenire l'uso di sostanze che inducono dipendenza; acquisire consapevolezza delle funzionalità fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>
<b>SECONDARIA</b>	
<p><u>Classe I</u> 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 grande 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.</p>	<p>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.</p>

Classe II

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 grande 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.

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 l'altrui sicurezza.  
Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.

Classe III

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 grande 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.  
Modula con sufficiente autonomia l'impegno fisico.  
Usa correttamente gli spazi e le attrezzature.  
Gestisce 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, alcol).  
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.