

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

PROFILO DELLA COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA:

**TRAGUARDI PER LO
SVILUPPO DELLE
COMPETENZE ALLA FINE
DELLA SCUOLA PRIMARIA**

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

COMPETENZA CHIAVE DI RIFERIMENTO

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE - ESPRESSIONE CORPOREA

COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE

- Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse
- Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune
- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo
- Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.

ABILITA'

Obiettivi di apprendimento SCUOLA PRIMARIA

Classe I	Classe II	Classe III	Classe IV	Classe V
-Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. -Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. -Ideare e realizzare un percorso con schemi motori noti. -Esprimersi e comunicare stati d'animo attraverso il corpo e il movimento. -Assumere posture del corpo con finalità espressive	-Consolidare alcune forme di movimento. -Ideare, sperimentare forme di equilibrio statico e dinamico. -Assumere un atteggiamento positivo di fiducia del proprio corpo. -Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti	-Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo. -Applicare diversi schemi motori combinati tra loro e in modalità collaborativa. -Assumere atteggiamenti positivi verso il proprio corpo, accettando i propri limiti. -Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei	-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e del valore dell'esercizio fisico -Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare -Eseguire percorsi ricorrendo a schemi idonei sempre più complessi	-Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea -Saper controllare i movimenti, utilizzare e combinare le abilità motorie di base secondo le varianti esecutive -Saper risolvere un problema di ordine motorio adottando nuove strategie

<p>-Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>-Eseguire alcuni giochi applicandone le indicazioni, gli strumenti e le regole.</p> <p>-Eseguire giochi di movimento, individuali e di gruppo.</p> <p>-Acquisire consapevolezza del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p> <p>-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>-Conoscere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>-Organizzare l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali.</p>	<p>conseguenti alla crescita ed all'esercizio fisico.</p> <p>-Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</p> <p>-Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo con riferimento alle principali coordinate spazio-temporali.</p> <p>-Eseguire alcuni giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone le indicazioni, gli strumenti e le regole.</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi collaborando, rispettando le regole e accettando le diversità.</p> <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi e di movimento.</p> <p>-Assumere e controllare consapevolmente posture, gestualità e movimenti.</p> <p>-Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività</p>	<p>loro cambiamenti in relazione e conseguenti a crescita ed esercizio fisico.</p> <p>-Eseguire percorsi ricorrendo a diversi schemi motori combinati tra loro in modo coordinato.</p> <p>-Verbalizzare e disegnare un percorso da proporre ai compagni.</p> <p>-Alternare in modo armonico posture, gesti e movimenti adeguandoli al ritmo di un brano musicale</p> <p>-Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé , agli oggetti e agli altri.</p> <p>-Adottare comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi nel rispetto delle indicazioni e delle regole.</p> <p>-Collaborare nei giochi riconoscendo e accettando le diversità.</p> <p>-Conoscere le possibilità di utilizzo ludico di elementi reperiti nell'ambiente.</p> <p>-Riconoscere ed eseguire attività propedeutiche ai principali giochi sportivi individuali e di squadra.</p> <p>-Conoscere il corpo e le sue caratteristiche comprendendo le variazioni dei risultati in base ad elementi di partenza.</p>	<p>-Riconoscere e valutare traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</p> <p>-Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti ed agli altri</p> <p>-Partecipare attivamente a giochi sportivi e non</p> <p>-Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>-Collaborare con gli altri rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</p> <p>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni</p> <p>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute</p>	<p>-Eseguire movimenti con precise direttive e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Eseguire semplici progressioni motorie utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi</p> <p>-Cogliere la varietà e la ricchezza dell'esperienza umana nella sua dimensione spazio/temporale</p> <p>-Saper eseguire giochi con piccoli attrezzi e/o altri materiali</p> <p>-Eseguire giochi collettivi e a piccoli gruppi di orientamento e di equilibrio</p> <p>-Saper cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente anche in una competizione con i compagni</p> <p>-Sviluppare la capacità di confronto interpersonale, di cooperazione in diversi contesti e di rispetto delle regole</p> <p>-Rispettare il turno di gioco al fine di collaborare per raggiungere uno scopo comune</p> <p>-Partecipare a giochi propedeutici all'attività sportiva</p> <p>Sapere che una sana alimentazione e un regolare movimento fisico contribuiscono al benessere del corpo</p> <p>-Assumere comportamenti igienici e salutistici per una buona prevenzione mirando al benessere psico-fisico</p> <p>-Gestire e controllare la propria fisicità emotiva, corporea e mentale</p>
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA primaria</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive</p>			

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

PROFILO DELLA COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO:

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE ALLA FINE DEL PRIMO CICLO

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconosce, ricerca e applica a se 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.

COMPETENZA CHIAVE DI RIFERIMENTO

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE - ESPRESSIONE CORPOREA

COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE

- Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse
- Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune
- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo
- Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.

ABILITA'

Obiettivi di apprendimento FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Classe I

Il corpo e la sua relazione con lo spazio

- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio.
- Saper applicare le abilità apprese per migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare).
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali per realizzare il gesto motorio in ogni situazione di gioco

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea

Classe II

Il corpo e la sua relazione con lo spazio

- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento.
- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti motori dei vari sport.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali per realizzare il gesto sportivo in ogni situazione di gioco

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Classe III

Il corpo e la sua relazione con lo spazio

- 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 (problem solving).
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati

<p>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa - Conoscere e applicare le regole del gioco - Saper gestire in modo consapevole le regole del gioco con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire consapevolezza dei cambiamenti conseguenti dall'attività motoria in relazione ai cambiamenti fisiologici e psicologici tipici della preadolescenza. - conoscere i cambiamenti morfologici, di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività, di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. -Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite 	<p>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport - Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategia di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria in relazione ai cambiamenti fisiologici e psicologici tipici della preadolescenza. - conoscere i cambiamenti morfologici, di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività, di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. -Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite, adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni 	<p>d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi a 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>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. -Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - conoscere ed essere consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite, adottare - comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni a possibili situazioni di pericolo
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive</p>	