

# EDUCAZIONE FISICA

*il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo;  
il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva; il gioco, lo sport, le regole, il fair play*

**CLASSE PRIMA** Scuola Primaria

<b>Competenze Specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</p> <p>Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento.</p> <p>Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità.</p> <p>Muoversi nello spazio in base a dei comandi dati.</p> <p>Muoversi nello spazio nei tempi stabiliti.</p> <p>Muoversi liberamente in relazione allo spazio a disposizione.</p> <p>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.</p> <p>Comprendere il linguaggio dei gesti.</p>	<p>Le varie parti del corpo.</p> <p>L'alfabeto motorio (abilità motorie e coordinative di base).</p> <p>Le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio ed al tempo.</p> <p>I codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale.</p>
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Partecipare, collaborare e interagire nel gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.</p>	<p>Giochi e regole.</p>

**CLASSE SECONDA** Scuola Primaria

Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Camminare, correre, saltare, lanciare, all'interno di percorsi attrezzati e studiati appositamente.</p> <p>Muoversi in modo coordinato a livello globale: manualità, lateralità, equilibrio, consapevolezza dello spazio circostante.</p>	<p>Diversi tipi di attività ludiche: giochi di percezione, esplorazione, imitazione, movimento.</p>
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Accettare chiunque come compagno.</p> <p>Accettare ruoli diversi nei giochi.</p> <p>Cooperare nel gruppo.</p> <p>Partecipare ad esperienze di giochi sportivi cogliendone le principali caratteristiche.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara.</p>	<p>Giochi di coppia e in squadra.</p> <p>Giochi con diversi tipi di palla.</p>

**CLASSE TERZA** Scuola Primaria

<b>Competenze Specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>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</p> <p>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</p>	<p>Camminare, correre, saltare, lanciare, all'interno di percorsi attrezzati e studiati appositamente.</p> <p>Muoversi in modo coordinato a livello globale: manualità, lateralità, equilibrio, consapevolezza dello spazio circostante.</p> <p>Usare il corpo e il movimento per comunicare stati d'animo, emozioni, sentimenti nella drammatizzazione e danza.</p>	<p>Camminate, corse, salti, sequenze motorie.</p> <p>Giochi di percezione, esplorazione, imitazione, movimento (drammatizzazione, danza).</p> <p>Esercizi, giochi e percorsi anche con l'uso di piccoli attrezzi ginnici.</p>
<p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Accettare chiunque come compagno.</p> <p>Accettare ruoli diversi nei giochi.</p> <p>Cooperare nel gruppo.</p> <p>Partecipare ad esperienze di giochi sportivi per l'avvio al basket, rugby, pallavolo, cogliendone le principali caratteristiche .</p> <p>Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara.</p>	<p>Giochi di coppia e in squadra.</p> <p>Giochi con la palla.</p>

**CLASSE QUARTA** Scuola Primaria

Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...).</p> <p>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</p> <p>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</p> <p>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.</p> <p>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale.</p>	<p>Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</p> <p>Equilibrio statico e dinamico</p> <p>La capacità di anticipazione.</p> <p>Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti.</p> <p>Le capacità di reazione, di orientamento ritmiche .</p> <p>Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p> <p>Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</p> <p>Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.</p>
<p>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.</p>	<p>Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</p> <p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive</p>	<p>Giochi di simulazione. Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</p> <p>Semplici coreografie o sequenze di movimento.</p>

**CLASSE QUINTA** Scuola Primaria

Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze
<p>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.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva (correre, saltare, afferrare, lanciare, ecc.).</p> <p>Eseguire movimenti specifici e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</p>	<p>Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</p> <p>Capacità coordinative generali e specifiche</p>
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</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.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Schemi motori e posturali</p> <p>Tecniche mimico-gestuali e diverse modalità espressive: corporee, musicali, ecc.</p>
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>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>	<p>Le modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport.</p>
<p>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.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p>	<p>Il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</p> <p>Le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita</p>

**CLASSE PRIMA\_ Scuola Secondaria di Primo Grado**

<b>Competenze Specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
L'alunno sa coordinare i propri segmenti corporei in situazioni semplici e complesse	Controllare e modulare la propria forza, velocità e resistenza; aumentare la propria mobilità articolare;  Orientarsi in uno spazio chiuso.	Sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base
Conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport.  Conosce le semplificazioni indispensabili per la realizzazione del gioco	Esercitarsi individualmente, a coppie e a piccoli gruppi;  Conoscere la fase di gioco  Partecipare a competizioni all'interno della scuola e tra scuole.	I fondamentali individuali dei principali sport di squadra;
Sa riconoscere semplici situazioni di rischio e assumere comportamenti adeguati alle situazioni;	Agire in modo responsabile;	Focalizzazione dell'attenzione dell'alunno sull'esecuzione degli esercizi

**CLASSE SECONDA** Scuola Secondaria di Primo Grado

<b>Competenze Specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
L'alunno sa utilizzare gli schemi motori di base in modo adeguato anche in situazioni non standardizzate	Coordinare i segmenti corporei nell'esecuzione dei giochi sportivi;  Orientarsi nello spazio.	Sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base  Combinazione degli schemi motori di base
Conosce i gesti arbitrali delle principali discipline sportive praticate.	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.	Giochi
L'alunno conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport; Conosce gli elementi regolamentari;	Conoscere i fondamentali individuali dei principali sport di squadra;  Conoscere gli sport individuali;  Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati;	Esercitazioni, a piccoli e grandi gruppi; fase di gioco  Gestione della relazione con i compagni di squadra  Partecipazioni a competizioni all'interno della scuola e tra scuole
L'alunno sa riconoscere le situazioni di rischio e assume un comportamento adeguato alla situazione;	Agire in modo responsabile	Focalizzazione dell'attenzione dell'alunno sull'esecuzione degli esercizi ed autocorrezione su suggerimento dell'insegnante

**CLASSE TERZA\_ Scuola Secondaria di Primo Grado**

<b>Competenze Specifiche</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>L'alunno sa utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare).</p> <p>Sa utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato.</p>	<p>Coordinare i segmenti corporei nell'esecuzione dei giochi sportivi e non.</p> <p>Controllare e modulare le capacità coordinative e condizionali;.</p> <p>Orientarsi nello spazio.</p>	<p>Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</p> <p>I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</p>
<p>L'alunno sa risolvere in modo personale problemi motori sportivi.</p>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.</p>	<p>Arbitraggio delle competizioni tra i compagni</p>
<p>L'alunno utilizza le regole nei giochi di squadra per creare situazioni di gioco favorevoli.</p> <p>Partecipa attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione.</p>	<p>Conoscere gli sport individuali.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.</p>	<p>Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi</p> <p>Utilizzo delle abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici</p>
<p>L'alunno sa applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute;</p>	<p>Agire in modo responsabile</p> <p>Rispettare le norme igieniche;</p> <p>Conoscere le problematiche relative a sport e doping.</p>	<p>I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati, finalizzati al miglioramento dell'efficienza</p>