

# EDUCAZIONE FISICA

## SCUOLA DELL'INFANZIA

ASSE DEI LINGUAGGI		
CAMPO D'ESPERIENZA	IL CORPO E IL MOVIMENTO	
COMPETENZE SPECIFICHE	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendere coscienza del proprio corpo come strumento di conoscenza di sé nel mondo.</li><li>- Sperimentare potenzialità e limiti della propria fisicità, sviluppando nel contempo la consapevolezza dei rischi di movimenti incontrollati.</li><li>- Sviluppare gradualmente nel bambino la capacità di leggere e interpretare i messaggi provenienti dal corpo proprio e altrui, rispettandolo e avendone cura;</li><li>- Sviluppare la capacità di esprimersi e di comunicare attraverso il corpo per giungere ad affinarne le capacità percettive e di conoscenza degli oggetti, la capacità di orientarsi nello spazio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il bambino 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.</li><li>- 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.</li><li>- Sperimentare schemi posturali e motori applicandoli nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi, e adattandoli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</li></ul> <p>Controllare l'esecuzione del gesto, valutandone il rischio nell'interazione con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere il proprio corpo nelle sue diverse parti rappresentandolo sia fermo che in movimento.</li></ul>	<p>3 ANNI</p> <p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riconosce su se stesso e sugli altri le principali parti del corpo</li><li>- Inizia a rappresentare graficamente lo schema corporeo</li><li>- Riconosce la propria identità sessuale</li><li>- Si orienta nello spazio scuola</li><li>- Imita correttamente semplici movimenti osservati</li><li>- Sa coordinare i propri movimenti nel camminare, correre, strisciare, rotolare, saltellare</li><li>- Rispetta semplici regole di cura personale e di convivenza</li></ul> <p>4 ANNI</p> <p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Localizza le varie parti del corpo</li><li>- Ricompono la figura umana</li><li>- Rappresenta graficamente il proprio corpo</li><li>- Affina la motricità delle diverse parti del corpo.</li></ul>

COMPETENZE SPECIFICHE	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO
	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discrimina percezioni sensoriali</li> <li>- Sviluppa la coordinazione oculo manuale</li> <li>- Coordina I movimento in un semplice gioco collettivo</li> <li>- E' attento alla cura della propria persona e capisce l'importanza di una corretta alimentazione</li> </ul> <p style="text-align: center;">5 ANNI</p> <p>Il bambino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresenta lo schema corporeo in maniera analitica</li> <li>- Riconosce e utilizza parametric topologici</li> <li>- Compie percorsi complessi</li> <li>- Rispetta le regole di gioco e di comportamenti</li> <li>- Controlla l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>- Sviluppa la lateralità relative al proprio corpo e all'ambiente circostante</li> <li>- Si muove nello spazio in base a comandi sonori e visivi</li> </ul> <p>Esprime emozioni e sentimenti attraverso il corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende e reproduce messaggi mimico gestuali</li> <li>- Identifica e rispetta il proprio e l'altrui spazio di movimento</li> </ul>

## SCUOLA PRIMARIA

### EDUCAZIONE FISICA – CLASSE PRIMA

<b>COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI</b>	<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e rappresentarle graficamente nella loro globalità e nelle articolazioni segmentarie.</li><li>- Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo, la padronanza di schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li><li>- Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</li></ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</li><li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li></ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri:<ul style="list-style-type: none"><li>• orientarsi nell'ambiente palestra;</li><li>• sperimentare le prime forme di schieramenti (riga, fila, circolo);</li><li>• scoprire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, seduti, in ginocchio).</li></ul></li><li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso:<ul style="list-style-type: none"><li>• riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche).</li></ul></li><li>- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro:<ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare, correre, saltare;</li><li>• adattare le diverse andature in relazione allo spazio.</li></ul></li><li>- Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali:<ul style="list-style-type: none"><li>• prendere coscienza della propria dominanza laterale;</li><li>• distinguere su di sé la destra dalla sinistra;</li><li>• collocarsi in posizioni diverse in relazione agli altri e agli oggetti.</li></ul></li></ul>

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</li> <li>- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</li> </ul>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sperimentare l'espressività corporea attraverso attività di animazione gestuale.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sperimentare la necessità di darsi e seguire regole per giocare, formare le squadre, usare gli spazi;</li> <li>• individuare la "non osservanza delle regole" durante il gioco.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività (palestra).</li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSE SECONDA

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo, la padronanza di schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> <li>- È capace di integrarsi nel gruppo di cui condivide e rispetta le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</li> <li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></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><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e su gli altri.</li> <li>- Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare gli analizzatori tattili in funzione di un'attività in movimento;</li> <li>• reagire correttamente ad uno stimolo visivo e uditivo.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare ed utilizzare schemi motori combinati tra loro:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare;</li> <li>• sperimentare lo schema dello strisciare;</li> <li>• analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza.</li> </ul> </li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento;</li> <li>• percepire la nozione di tempo attraverso il movimento.</li> </ul> </li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo:</li> </ul>

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</li> <li>- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco;</li> <li>• Controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</li> </ul> <p>- Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo ed emozioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sperimentare l'espressione corporea libera e guidata.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>- Conoscere gli attrezzi e gli spazi di attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sapersi orientare all'interno di un percorso libero;</li> <li>• eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato;</li> <li>• saper guidare un compagno in un'esercitazione di orientamento.</li> </ul> <p>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSE TERZA

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo, la padronanza di schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> <li>- È capace di integrarsi nel gruppo di cui condivide e rispetta le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</li> <li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa,</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e sugli altri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendere la funzione delle articolazioni (gomito, spalla, ginocchio, caviglia).</li> </ul> </li> <li>- Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;</li> <li>• controllare i movimenti intenzionali.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive: <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare;</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
	<p>diverse gestualità tecniche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</li> <li>- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole;</li> <li>• sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature: <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra;</li> <li>• percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico- motoria.</li> </ul> </li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSE QUARTA

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo, la padronanza di schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> <li>- È capace di integrarsi nel gruppo di cui condivide e rispetta le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</li> <li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico;</li> <li>• conoscere le fasi della respirazione;</li> <li>• controllare il ritmo respiratorio durante l'attività motoria.</li> </ul> </li> <li>- Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;</li> <li>• effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche;</li> <li>• mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti dall'ascolto di ritmi musicali;</li> <li>• sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo.</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</li> <li>- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</li> </ul>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principali elementi tecnici di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>- Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole: <ul style="list-style-type: none"> <li>• saper individuare e rispettare le regole del gioco;</li> <li>• assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi.</li> </ul> </li> <li>- Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati: <ul style="list-style-type: none"> <li>• praticare l'esercizio fisico inteso come buona consuetudine per un sano stile di vita, oltre che per il proprio piacere.</li> </ul> </li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA – CLASSE QUINTA

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo, la padronanza di schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> <li>- È capace di integrarsi nel gruppo di cui condivide e rispetta le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</li> <li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</li> <li>- Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>

COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>- Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</li> <li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>- 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.</li> </ul>

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
EDUCAZIONE FISICA**

<b>COMPETENZE MOTORIE E OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>TRAGUARDI PREVISTI (STANDARD) PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA S. SECONDARIA DI 1° GRADO</b>
<p><b><i>MOVIMENTO (Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscenza e controllo degli schemi motori di base, degli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico e dinamico, come delle strutture temporali e ritmiche proprie dell'azione motoria.</li><li>- Conoscenza e utilizzo degli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria, anche in ambiente naturale (orienteeing).</li><li>- Conoscenza degli obiettivi del piano di lavoro con riferimento alle funzioni fisiologiche, per essere consapevoli dei cambiamenti morfologici e del sè corporeo, caratteristici dell'età e specifici del genere (sviluppo e controllo delle capacità condizionali, etc.).</li></ul>	<p><i>L'alunno ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.</i></p> <p>Liv. 3- Padroneggia azioni motorie complesse con soluzioni personali.</p> <p>Liv. 2- Utilizza azioni motorie in situazioni combinate.</p> <p>Liv. 1- Controlla azioni motorie in situazioni semplici.</p> <p><b>Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con</b></p>

<p><b><i>IL LINGUAGGIO DEL CORPO come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza dell'espressività corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante un utilizzo anche creativo della propria persona, come di strumenti codificati e non.</li> <li>- Conoscere e saper decodificare le diverse forme di linguaggio sportivo-motorio.</li> </ul>	<p><b>Soluzioni personali</b></p> <p>Liv. 3- Padroneggia molteplici linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi.</p> <p>Liv. 2- Utilizza i diversi linguaggi comunicativi ed espressivi in modo personale.</p> <p>Liv. 1- Guidato utilizza alcuni linguaggi specifici in modo codificato.</p>
<p><b><i>GIOCO e SPORT (giochi popolari e tradizionali, gli sport, le loro regole e il fair play).</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e saper applicare le regole dei vari giochi/sport, individuali e di squadra, per relazionarsi positivamente con gli altri (compagni, avversari, insegnanti e arbitri).</li> <li>- Conoscere i fondamentali degli sport praticati, per utilizzare e adattare le proprie abilità motorie alle diverse situazioni.</li> <li>- Conoscere e saper mettere in atto strategie e tattiche di gioco, anche in modo creativo.</li> </ul>	<p><b>Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori</b></p> <p>Liv. 3- Nel gioco e nello sport padroneggia le abilità tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni tattiche in modo personale.</p> <p>Liv. 2- Utilizza abilità tecniche, rispetta le regole e collabora con i compagni.</p> <p>Liv. 1- Utilizza alcune abilità tecniche guidato, collabora e rispetta le regole principali.</p>

***SALUTE E BENESSERE (promozione di una cultura motoria intesa come stile di vita finalizzato alla prevenzione e al mantenimento della salute).***

- Conoscenza delle norme generali per la prevenzione degli infortuni in ambito sportivo e dei primi elementi di pronto soccorso.

- Conoscenza dei principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale per la salvaguardia della propria salute (con cenni alle sostanze che inducono dipendenze e ai loro effetti negativi).

**Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.**

Liv. 3- Applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica motoria.

Liv. 2- Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere.

Liv. 1- Guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.