

EDUCAZIONE FISICA



CLASSE PRIMA

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	ASSE CULTURALE	
- Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione corporea	- Comunicare	- Asse dei linguaggi	
COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curriculum, 2012)		
		OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI

– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e rappresentarle graficamente nella loro globalità e nelle articolazioni segmentarie. – 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. Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo. – Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. – Orientarsi nell'ambiente palestra. – Sperimentare le prime forme di schieramenti (riga, fila, circolo). – Scoprire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, seduti, in ginocchio). – Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. – Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche). – Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: – conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare, correre, saltare. – Adattare le diverse andature in relazione allo spazio. – Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali. – Prendere coscienza della propria dominanza laterale.	_ Le diverse parti del corpo e loro riconoscimento da fermi e in movimento - Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante - Giochi motori con varie andature
--	---	---	---

		– Distinguere su di sé la destra dalla sinistra. – Collocarsi in posizioni diverse in relazione agli altri e agli oggetti.	
– .	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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 e coreutiche.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva – Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti. – Sperimentare l'espressività corporea attraverso attività di animazione gestuale.	- Utilizzo del corpo per interpretare personaggi e situazioni
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. – Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore il	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play - Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre: - Sperimentare la necessità di darsi e seguire regole per giocare, formare le squadre, usare gli spazi; - Individuare la "non osservanza delle regole" durante il gioco.	- Gioco sport in collaborazione con gli altri rispettando le regole

	rispetto delle regole.		
–	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – 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. – Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività (palestra).	- I principi di una corretta postura - Norme principali per la tutela della salute - Uso corretto degli attrezzi

CLASSE SECONDA - EDUCAZIONE FISICA		
COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	ASSE CULTURALE

- Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione corporea	- Comunicare	Asse dei linguaggi	
COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE <i>(Indicazioni per il curriculum, 2012)</i>	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
- Acquire 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. - Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo. - Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e su gli altri. - Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. - Utilizzare gli analizzatori tattili in funzione di un'attività in movimento; - Reagire correttamente ad uno stimolo visivo e uditivo.	- Coordinamento e uso di vari schemi motori in relazione a sé, agli oggetti e agli altri

—	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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 e coreutiche.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva – Coordinare ed utilizzare schemi motori combinati tra loro: – sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare. – Sperimentare lo schema dello strisciare. – Analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza. – Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali. – Acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento. – Percepire la nozione di tempo attraverso il movimento. – Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. – Sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco. – Controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche. – Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo ed emozioni. – Sperimentare l'espressione	- Giochi mimico-gestuali anche per realizzare semplici coreografie individuali e collettive - Uso creativo del proprio corpo per muoversi ritmicamente nello spazio
----------	---	---	--

		corporea libera e guidata. – Comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.	
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. – Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadra. – Eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.	- Gioco-sport in collaborazione con gli altri, rispettando le regole
-	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – 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. – Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – Conoscere gli attrezzi e gli spazi di attività. – Sapersi orientare all'interno di un percorso libero. – Eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato. – Saper guidare un compagno in un'esercitazione di orientamento. – Percepire e riconoscere	- I principi di una corretta alimentazione - Norme principali per la tutela della salute - Uso corretto degli attrezzi

		“sensazioni di benessere” legate all’attività ludico- motoria.	
--	--	---	--

CLASSE TERZA - EDUCAZIONE FISICA			
COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	ASSE CULTURALE	
- Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione corporea	- Comunicare	Asse dei linguaggi	
COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curriculum, 2012)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
– 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. – Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l’altro.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – L’alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l’ascolto e l’osservazione del proprio corpo. – Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e sugli altri: – Comprendere la funzione delle articolazioni (gomito, spalla, ginocchio, caviglia). – Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. – Organizzare e gestire l’orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:	- Giochi ed esercizi di conoscenza corporea, di percezione e discriminazione sensoriale attraverso temi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare... - Esecuzione di andature diverse

		– Adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; – Controllare i movimenti intenzionali.	
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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 e coreutiche.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva – Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive. – Interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.	- Modalità espressive e corporee, anche cper eseguire coreografie individuali e collettive - Imitazione di movimenti per esprimere stati d'animo con il corpo
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra. – Conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare. – Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole. – Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.	- Gioco-sport con rispetto delle regole, con spirito di sana competizione, nell'accettazione delle diversità

	– Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.		
--	---	--	--

-	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – 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. – Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature. – Conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra. – Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico- motoria.	- I principi di una corretta alimentazione per il benessere fisico - Uso corretto e appropriato degli attrezzi
---	---	---	---

CLASSE QUARTA - EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	ASSE CULTURALE	
- Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione corporea		Asse dei linguaggi	
COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE <i>(Indicazioni per il curriculum, 2012)</i>	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
– 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. – Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l’altro.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – L’alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l’ascolto e l’osservazione del proprio corpo. – Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all’esercizio fisico. – Comprendere l’importanza della respirazione durante l’esercizio fisico. – Conoscere le fasi della respirazione. – Controllare il ritmo respiratorio durante l’attività motoria. – Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. – Discriminare la variabile spaziale e temporale nell’ambito di un’azione motoria. – Effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione	- Percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo - Esercizi di coordinazione - Esercizi per valutare distanze, direzioni e traiettorie, anche con l’uso di piccoli attrezzi

		motoria.	
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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 e coreutiche.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva – Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee. – Esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche. – Mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti dall'ascolto di ritmi musicali. – Sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo.	- Modalità espressive e corporee anche per eseguire coreografie individuali e collettive - Uso creativo del proprio corpo per muoversi ritmicamente nello spazio e per trasmettere contenuti emozionali
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono che permettano di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. – Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Conoscere i principali elementi tecnici di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole. – Saper individuare e rispettare le regole del gioco. – Assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi. – Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.	- Gioco-sport attenendosi ad una sana competizione sportiva, rispettosa nei confronti dei perdenti e delle diversità - Esecuzione di giochi che appartengono alla tradizione popolare

	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – 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. – Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati: – Praticare l'esercizio fisico inteso come buona consuetudine per un sano stile di vita, oltre che per il proprio piacere.	- Attenzione all'alimentazione e all'esercizio fisico, con la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari), per un sano stile di vita
--	--	--	---

CLASSE QUINTA - EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	ASSE CULTURALE	
- Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione corporea	- Comunicare	Asse dei Linguaggi	
COMPETENZE SPECIFICHE DISCIPLINARI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE <i>(Indicazioni per il curriculum, 2012)</i>	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
- 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. - Essere capace di integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si rispettano le regole dimostrando di accettare e rispettare l'altro.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo. - Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - 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. - Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.	- Esercizi di scoperta delle trasformazioni corporee associate allo sforzo - Sviluppo della forza (lanci, salti..) - Circuiti con e senza l'uso di attrezzi (palla, cinesini, cerchi...)

		– 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.	
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-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 e coreutiche.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva – Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	- Modalità espressive e corporee anche per l'esecuzione di coreografie individuali e collettive con l'ausilio della musica - Uso creativo del corpo per muoversi e per trasmettere emozioni
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. – Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play – Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli	- Partecipazione attiva alle varie forme di gioco-sport, anche organizzate da enti del territorio - Rispetto delle regole della competizione sportiva, accettando le diversità e le eventuali sconfitte

		altri. – 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.	
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – 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. – 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.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza – Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – 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.	- Comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita quotidiana - Rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico per un sano stile di vita. - Uso corretto e appropriato degli attrezzi