

**EDUCAZIONE FISICA: CLASSE PRIMA****TRAGUARDI IN USCITA**

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.

<b>COMPETENZE ED.FIS. PRIMA</b>	<b>ABILITÀ ED.FIS. PRIMA</b>	<b>CONOSCENZE ED.FIS. PRIMA</b>
<p><b>ED.FIS. 1</b> ESPLORARE LO SPAZIO, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, COMUNICARE E RELAZIONARSI CON GLI ALTRI</p>	<p><b>a) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>  <b>ED.FIS.A1.1.a</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare.  <b>ED.FIS.A1.2.a</b> Conoscere le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio e al tempo.  <b>ED.FIS.A1.3.a</b> Coordinare e collegare i movimenti naturali.  <b>ED.FIS.A1.4.a</b> Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri o a oggetti.  <b>ED.FIS.A1.5.a</b> Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità.</p> <p><b>b) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>  <b>ED.FIS.A1.1.b</b> Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche  <b>ED.FIS.A1.2.b</b> Comprendere il linguaggio dei gesti  Ascoltare musiche ed adeguare il movimento Alle sensazioni e alle emozioni suscitate.</p>	<p><b>ED.FIS.C1.1.a</b> Esercizi di discriminazione dei movimenti naturali: camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi...</p> <p><b>ED.FIS.C1.2.a</b> Le relazioni spaziali vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, dentro-fuori.</p> <p><b>ED.FIS.C1.3.a</b> La relazione spaziale sinistra-destra in base ad un punto di riferimento o in relazione a sé stessi.</p> <p><b>ED.FIS.C1.4.a</b> La relatività dei rapporti spaziali.</p> <p><b>ED.FIS.C1.5.a</b> Percorsi motori.</p> <p><b>ED.FIS.C1.1.b</b> Il corpo e il movimento per rappresentare emozioni e stati d'animo</p> <p><b>ED.FIS.C1.2.b</b> Il linguaggio dei gesti, il linguaggio espressivo.</p>

<p><b>ED.FIS. 2</b> COMPRENDE, ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO E DI SPORT, IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE.</p> <p><b>ED.FIS. 3</b> RICONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO</p> <p><b>ED.FIS. 4</b> RISPETTARE I CRITERI DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI.</p>	<p><b>c) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p><b>ED.FIS.A2.1.c</b> Partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.</p> <p><b>d) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p><b>ED.FIS.A3.1.d</b> Verbalizzare gli stati fisici personali (sintomi di benessere e malessere) e individuare le possibili cause che li hanno determinati.</p> <p><b>ED.FIS.A4.1.d</b> Conoscere le norme di comportamento per la sicurezza nei vari ambienti.</p>	<p><b>ED.FIS 2. C 1.c</b> Giochi della tradizione popolare.</p> <p><b>ED.FIS 2. C 2.c</b> Giochi collettivi.</p> <p><b>ED.FIS 2. C 3.c</b> Regole dei giochi.</p> <p><b>ED.FIS 2. C 4.c</b> Riflessione sui comportamenti che aiutano a collaborare e su quelli che creano litigi.</p> <p><b>ED.FIS 3. C 1.d</b> Riflessione e discussione sulle percezione degli stati di benessere psico-fisico.</p> <p><b>ED.FIS 4. C 1.d</b> Riflessione e discussione sui comportamenti che possono causare situazioni di pericolo e su quelli che permettono di agire in sicurezza.</p>
---	---	---

**EDUCAZIONE FISICA: PRIMO BIENNIO CLASSE SECONDA E CLASSE TERZA****TRAGUARDI IN USCITA**

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 gioco- sport 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.

<b>COMPETENZE ED.FIS PRIMO BIENNIO</b>	<b>ABILITÀ ED.FIS. PRIMO BIENNIO</b>	<b>CONOSCENZE ED.FIS. PRIMO BIENNIO</b>
<p><b>ED.FIS. 1 ESPLORARE LO SPAZIO, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, COMUNICARE E RELAZIONARSI CON GLI ALTRI</b></p>	<p><b>a) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p><b>ED.FIS 1. A 1.a</b> 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><b>ED.FIS 1. A 2.a</b> Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi</p> <p><b>b) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p><b>ED.FIS 1. A 1.b</b> Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive</p> <p><b>ED.FIS 1. A 2.b</b> Adattare la propria postura e il proprio movimento in relazione a differenti discriminazione sonore.</p>	<p><b>ED.FIS 1. C 1.a</b> Esercizi di coordinazione della motricità del corpo, in rapporto alle valutazioni visive, nella ricezione, nel lancio, nella mira, nella motricità distale fine-destreza.</p> <p><b>ED.FIS 1. C 2.a</b> Esercizi di coordinazione e riproduzione di un gesto, in forma singola, in gruppo, in coppia con rappresentazione mentale del modello.</p> <p><b>ED.FIS 1. C 3.a</b> Esercizi di variazione degli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio.</p> <p><b>ED.FIS 1. C 3.a</b> Esercizi di variazione del movimento e della sua velocità in funzione a ritmi differenti.</p> <p><b>ED.FIS 1. C 1.b</b> Il corpo e il movimento per rappresentare emozioni e stati d'animo.</p> <p><b>ED.FIS 1. C 2.b</b> Il linguaggio dei gesti.</p>

ED.FIS. 2 COMPRENDE,  
ALL'INTERNO DELLE VARIE  
OCCASIONI DI GIOCO E DI SPORT,  
IL VALORE DELLE REGOLE E  
L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE.

ED.FIS. 3 RICONOSCE ALCUNI  
ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL  
PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO

ED.FIS. 4 RISPETTARE I CRITERI  
DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E  
PER GLI ALTRI.

**c) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**

**ED.FIS 2. A 1.c** Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi individuali e di squadra

**ED.FIS 2. A 2.c** Assumere un atteggiamento positivo e di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle

**d) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza**

**ED.FIS 3. A 1.d** Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria

**ED.FIS 4. A 1.d** Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

**ED.FIS 2 C 1.c** Giochi della tradizione popolare.

**ED.FIS 2. C 2.c** Giochi di squadra.

**ED.FIS 2 C.3. c** Regole dei giochi.

**ED.FIS 2. C 4.c** Riflessione sui comportamenti che aiutano a collaborare e su quelli che creano litigi.

**ED.FIS 3. C 1.d** Riflessione e discussione sulle percezioni degli stati di benessere psico-fisico.

**ED.FIS 3. C 2.d** Riflessione e discussione sulle variazioni fisiche del corpo a seguito dell'attività fisica.

**ED.FIS 4. C 1.d** Riflessione e discussione sui comportamenti che possono causare situazioni di pericolo e su quelli che permettono di agire in sicurezza

**EDUCAZIONE FISICA: SECONDO BIENNIO CLASSE QUARTA E CLASSE QUINTA****TRAGUARDI IN USCITA**

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 gioco-sport 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.

<b>COMPETENZE ED.FIS. SECONDO BIENNIO</b>	<b>ABILITÀ ED.FIS. SECONDO BIENNIO</b>	<b>CONOSCENZE ED.FIS. SECONDO BIENNIO</b>
<p><b>ED.FIS. 1 ESPLORARE LO SPAZIO, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, COMUNICARE E RELAZIONARSI CON GLI ALTRI.</b></p>	<p><b>a) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p><b>ED.FIS.1. A1.a</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p><b>ED.FIS.1. A 2.a</b> 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.</p> <p><b>ED.FIS.1. A3.a</b> Allenare il corpo all'esercizio e allo sforzo muscolare</p> <p><b>b) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <p><b>ED.FIS.1. A 1.b</b> 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><b>ED.FIS.1. A 2.b</b> Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p><b>ED.FIS.1. C 1.a</b> Esercizi di coordinamento motorio individuale e in relazione agli altri all'interno di uno spazio</p> <p><b>ED.FIS.1. C 2.a</b> Esercizi sulla resistenza.</p> <p><b>ED.FIS.1. C 1.b</b> Esercizi motori.</p> <p><b>ED.FIS.1. C 2.b</b> Composizioni motorie che prevedano l'uso di diversi codici espressivi.</p> <p><b>ED.FIS.1. C 3.b</b> Coreografie.</p>

<p>ED.FIS. 2 COMPRENDE, ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO E DI SPORT, IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE.</p> <p>ED.FIS. 3 RICONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO.</p> <p>ED.FIS. 4 RISPETTARE I CRITERI DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI.</p>	<p><b>c) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p><b>ED.FIS.2. A 1.c</b> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p><b>ED.FIS.2. A 2.c</b> Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p><b>ED.FIS.2. A 3.c</b> Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p><b>ED.FIS.2. A 4.c</b> 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><b>c) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p><b>ED.FIS.3. A 1.d</b> 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.</p> <p><b>ED.FIS.4. A 1.d</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p><b>ED.FIS.2. C 1.c</b> Giochi e gare di squadra.</p> <p><b>ED.FIS.2. C 2.c</b> Giochi della tradizione popolare.</p> <p><b>ED.FIS.2. C 3.c</b> Le regole dei giochi.</p> <p><b>ED.FIS.2. C 4.c</b> Riflessione sui comportamenti che aiutano a collaborare e su quelli che creano litigi.</p> <p><b>ED.FIS.3. C 1.d</b> Attività di educazione alla salute.</p> <p><b>ED. FIS. 3 .C2.d</b> Esercizi per il controllo della respirazione, della frequenza cardiaca e del tono muscolare.</p> <p><b>ED.FIS.4. C 1.d</b> Attività di educazione alla sicurezza.</p>
---	---	---