

EDUCAZIONE FISICA							
SCUOLA PRIMARIA – CLASSE PRIMA							
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DI SE'</b>  <b>UTILIZZARE IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>  <b>MATURARE COMPETENZE DI GIOCOSPORT E DIVERSE GESTUALITA' TECNICHE</b>  <b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE</b>  <b>RICONOSCERE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO</b>	<b>Le varie parti del corpo.</b>  <b>Le percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).</b>  <b>Gli schemi motori dinamici e posturali.</b>  <b>I movimenti del corpo in relazione allo spazio e al tempo.</b>  <b>I codici espressivi non verbali del corpo e del movimento nei contesti relazionali.</b>  <b>Le regole del gioco stabilito (collettivo,</b>	-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri, e rappresentarle anche graficamente.  -Individuare le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento.  -Distinguere, interpretare, confrontare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali.  -Coordinare e utilizzare in modo	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching)  Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre  Circuiti e percorsi  Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.  Accettazione e riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti	Acquisire consapevolezza del proprio corpo riconoscendone le varie parti su di sé e sugli altri, sapendole rappresentare graficamente sia nella loro globalità sia nella loro articolazione segmentaria.  Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.  Padroneggiare e riutilizzare gli schemi motori	Acquisire consapevolezza del proprio corpo riconoscendone le varie parti su di sé e sugli altri, sapendole rappresentare graficamente.  Riconoscere, classificare, memorizzare le informazioni provenienti dagli organi di senso.  Utilizzare gli schemi motori in relazione alle	Percepire il proprio corpo denominando le varie parti su di sé e sugli altri.  Riconoscere, classificare, le informazioni provenienti dagli organi di senso.  Gestire gli schemi motori di base in relazione alle	Percepire il proprio corpo nella sua globalità.  Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso.  Utilizzare gli schemi motori di base in relazione alle

	<p><b>tradizionale e non).</b></p>	<p>fluidi i molteplici schemi motori naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi).</p> <p>-Orientare, collocare il proprio corpo secondo una direzione o in posizioni spaziali assegnate.</p> <p>-Muoversi in relazione ai parametri spaziali e temporali controllando la lateralità.</p> <p>-Utilizzare il corpo e il movimento per comunicare, esprimere e rappresentare situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni.</p> <p>-Partecipare al gioco collettivo</p>		<p>in relazione alle variabili ambientali (spazi, attrezzi...) e agli altri.</p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa le modalità espressive del corpo e del movimento.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco rispettando sempre indicazioni e regole.</p>	<p>variabili ambientali (spazi, attrezzi...) e agli altri.</p> <p>Utilizzare il linguaggio del corpo per comunicare ed esprimere sentimenti ed emozioni.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco rispettando indicazioni e regole.</p>	<p>variabili ambientali (spazi, attrezzi...) e agli altri.</p> <p>Utilizzare il linguaggio del corpo per comunicare.</p> <p>Partecipare al gioco rispettando indicazioni e regole.</p>	<p>variabili ambientali (spazi, attrezzi...) e agli altri.</p> <p>Percepire il proprio corpo denominando le varie parti su di sé e sugli altri.</p> <p>Partecipare al gioco rispettando generalmente le regole.</p>
--	------------------------------------	---	--	---	--	--	---

		<p>rispettando indicazioni e regole.</p> <p>-Sotto la supervisione dell'adulto, osservare le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

EDUCAZIONE FISICA							
SCUOLA PRIMARIA – CLASSE SECONDA							
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ</b>  <b>UTILIZZARE IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>	<b>Gli schemi motori che consentono di affinare la coordinazione segmentaria.</b>  <b>Le modalità coordinative oculo-segmentarie: oculo manuali e oculo podaliche.</b>  <b>Le molteplici condizioni di equilibrio del proprio corpo.</b>  <b>Conoscenza ed esplorazione dello spazio secondo un orientamento prestabilito.</b>  <b>Conoscenza dei concetti temporali relativi a successione, durata, contemporaneità.</b>  <b>Utilizzo del linguaggio del corpo con modalità espressiva.</b>	-Organizzare e controllare più schemi motori di base per adattarli ai parametri spazio-temporali.  -Utilizzare e organizzare i movimenti del proprio corpo coordinandoli tra loro.  -Utilizzare efficacemente la gestualità fino motoria in diversificate attività ludico-manipolative e grafico-pittoriche.  -Controllare e adattare le condizioni di equilibrio statico e dinamico in relazione ai movimenti del proprio corpo.	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching).  Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre.  Circuiti e percorsi  Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.  Accettazione e riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti.  Sollecitazioni costanti a rispettare le regole del gioco in atto.  Riflessioni collettive su comportamenti negativi rilevati per aiutare gli alunni a comprendere il	Organizzare con sicurezza e controllare in modo completo gli schemi motori.  Utilizzare con sicurezza e organizzare i movimenti del proprio corpo coordinandoli sempre in modo efficace.  Controllare con sicurezza e adattare tutte le varie condizioni di equilibrio del corpo.  Orientarsi con sicurezza nello spazio, riconoscere e	Organizzare e controllare in modo completo gli schemi motori.  Utilizzare e organizzare i movimenti del proprio corpo coordinandoli sempre in modo efficace.  Controllare e adattare le varie condizioni di equilibrio del corpo.  Orientarsi correttamente nello spazio, riconoscere e	Organizzare e controllare in modo abbastanza completo gli schemi motori.  Utilizzare e organizzare i movimenti del proprio corpo in modo abbastanza completo.  Controllare e adattare buona parte delle condizioni di equilibrio del corpo.  Orientarsi in modo abbastanza corretto nello	Organizzare e controllare semplici schemi motori.  Utilizzare e organizzare alcuni movimenti del proprio corpo in modo efficace.  Controllare e adattare alcune condizioni di equilibrio del corpo.  Orientarsi generalmente nello spazio, riconoscere e

<p><b>MATURARE COMPETENZE DI GIOCOSPORT E DIVERSE GESTUALITA' TECNICHE</b></p>	<p><b>Conoscenza dello svolgimento di molteplici giochi non codificati, imitativi, di immaginazione.</b></p>	<p>-Orientarsi correttamente nello spazio in relazione a varianti spaziali e temporali.</p>	<p>valore delle regole nei vari giochi.</p> <p>Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.</p>	<p>valutare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p>	<p>valutare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p>	<p>spazio, riconoscendo e valutando a volte le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p>	<p>valutare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle più semplici azioni motorie.</p>
<p><b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE</b></p>	<p><b>Riconoscimento degli attrezzi e degli spazi di gioco nella loro funzionalità.</b></p>	<p>-Riconoscere e valutare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p>		<p>Percepire con sicurezza e interiorizzare sempre la successione temporale delle azioni.</p>	<p>Percepire e interiorizzare la successione temporale delle azioni.</p>	<p>Percepire e interiorizzare buona parte della successione temporale delle azioni.</p>	<p>Percepire e interiorizzare una breve successione temporale delle azioni.</p>
<p><b>RICONOSCERE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO- FISICO</b></p>		<p>-Percepire e interiorizzare la successione temporale delle azioni.</p>		<p>Utilizzare spesso e con sicurezza il linguaggio motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.</p>	<p>Utilizzare con sicurezza il linguaggio motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.</p>	<p>Utilizzare con discreta sicurezza il linguaggio motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.</p>	<p>Utilizzare un semplice linguaggio motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.</p>
		<p>-Utilizzare efficacemente le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport.</p>		<p>Utilizzare con sicurezza ed efficacemente le abilità</p>	<p>Utilizzare efficacemente le abilità motorie</p>	<p>Utilizzare in modo abbastanza efficace le</p>	<p>Utilizzare in modo semplice le abilità motorie</p>

		<p>-Partecipare alle attività ludiche interagendo in modo collaborativo con i compagni.</p> <p>-Utilizzare condotte motorie in situazioni di gioco vissute attraverso rappresentazioni simboliche e imitative.</p> <p>-Cooperare e interagire positivamente con gli altri attraverso esperienze ludiche.</p> <p>-Partecipare a giochi pre-sportivi rispettando le regole.</p> <p>-Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.</p>		<p>motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport.</p> <p>Partecipare alle attività ludiche interagendo sempre in modo collaborativo.</p> <p>Cooperare e interagire positivamente con gli altri, attraverso esperienze ludiche.</p> <p>Partecipare a giochi presportivi rispettando sempre le regole.</p> <p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.</p>	<p>funzionali all'esperienza di gioco e sport.</p> <p>Partecipare alle attività ludiche interagendo in modo collaborativo.</p> <p>Interagire positivamente con gli altri, attraverso esperienze ludiche.</p> <p>Partecipare a giochi presportivi rispettando e regole.</p> <p>Utilizzare in modo corretto spazi e attrezzature.</p>	<p>abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport.</p> <p>Partecipare alle attività ludiche interagendo generalmente in modo collaborativo.</p> <p>Interagire con gli altri attraverso esperienze ludiche.</p> <p>Partecipare a giochi presportivi rispettando generalmente le regole.</p> <p>Utilizzare in modo generalmente corretto gli spazi e le attrezzature.</p>	<p>funzionali all'esperienza di gioco e sport.</p> <p>Partecipare alle attività ludiche interagendo positivamente.</p> <p>Interagire con gli altri, attraverso esperienze ludiche.</p> <p>Partecipare a giochi presportivi rispettando con difficoltà le regole.</p> <p>Utilizzare spazi e Attrezzature con qualche incertezza.</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

EDUCAZIONE FISICA							
SCUOLA PRIMARIA – CLASSE TERZA							
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DI SE'</b>  <b>UTILIZZARE IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>	<b>Schemi motori</b>  <b>Aspetti coordinativi generali oculo-manuali e oculo-podali</b>  <b>Distanze e traiettorie</b>  <b>Equilibrio statico e dinamico del proprio corpo</b>	-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...)  -Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, di tempo e a strutture ritmiche.  -Padroneggiare gli aspetti generali coordinativi oculo-manuali e podali in attività diverse anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.  -Valutare distanze e traiettorie adeguando i propri comportamenti motori.  -Saper controllare e gestire le condizioni	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching)  Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre.  Circuiti e percorsi  Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.  Accettazione e riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti e anche degli altri.  Sollecitazioni costanti a rispettare le regole del gioco in atto.  Riflessioni collettive su comportamenti negativi	Muoversi con agilità scioltezza, destrezza e disinvoltura in situazioni motorie diverse e ripetute  Misurare intuitivamente le distanze e le traiettorie, in modo preciso, adeguando consapevolmente i propri comportamenti motori.  Controllare con sicurezza e gestire consapevolmente il proprio corpo in situazioni di equilibrio	Muoversi con agilità scioltezza, e disinvoltura in situazioni motorie diverse e ripetute  Misurare intuitivamente le distanze e le traiettorie, adeguando consapevolmente i propri comportamenti motori.  Controllare e gestire consapevolmente il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e	Muoversi con scioltezza e agilità in situazioni motorie diverse  Misurare le distanze e le traiettorie adeguando consapevolmente i propri comportamenti motori.  Controllare e gestire il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico	Muoversi in situazioni motorie diverse  Intuire le distanze e le traiettorie.  Gestire il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico dinamico

<p><b>MATURARE COMPETENZE DI GIOCOSPORT E DIVERSE GESTUALITA' TECNICHE</b></p> <p><b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE</b></p> <p><b>RICONOSCERE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO</b></p>	<p><b>Modalità esecutive di giochi di movimento</b></p>	<p>di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</p> <p>-Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento individuali e di squadra.</p> <p>-Cooperare e collaborare all'interno di un gruppo.</p>	<p>rilevati per aiutare gli alunni a comprendere il valore delle regole nei vari giochi.</p> <p>Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.</p>	<p>statico e dinamico. Finalizzare consapevolmente i gesti motori nella partecipazione a giochi strutturati o di tipologia pre-sportiva rispettandone le regole.</p> <p>Cooperare ed interagire con consapevolezza con gli altri nel rispetto di sé e dei compagni.</p>	<p>dinamico. Finalizzare gesti motori nella partecipazione e a giochi strutturati o di tipologia pre-sportiva rispettandone le regole.</p> <p>Cooperare ed interagire positivamente con gli altri nel rispetto di sé e dei compagni.</p>	<p>Eseguire gesti motori nella partecipazione e a giochi strutturati o di tipologia pre-sportiva rispettandone le regole.</p> <p>Interagire positivamente con gli altri nel rispetto di sé e dei compagni.</p>	<p>Eseguire gesti motori nella partecipazione a giochi strutturati o di tipologia pre-sportiva conoscendo le regole.</p> <p>Partecipare a giochi sportivi rispettando sé e i compagni.</p>
---	---	--	--	---	--	--	--

EDUCAZIONE FISICA							
SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUARTA							
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DI SE'</b>  <b>UTILIZZARE IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>	<b>Affinamento degli schemi motori e posturali.</b>  <b>Consolidamento delle capacità condizionali, coordinative generali e speciali quali: forza muscolare, resistenza, velocità, mobilità articolare, ritmo, coordinazione, equilibrio, destrezza, agilità.</b>  <b>Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione/recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria).</b>  <b>Rilevazione dei cambiamenti antropometrici (statura, peso).</b>  <b>Presa di coscienza della trasformazione</b>	-Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni secondo le varianti esecutive spaziali e temporali, qualitative e quantitative, ambientali.  -Eeguire movimenti precisati e adattarli a situazione esecutive sempre più complesse.  -Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.  -Riconoscere e percepire ritmi cardiaci in relazione all'esercizio fisico.  -Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching).  Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre.  Circuiti e percorsi.  Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.  Accettazione e riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti.  Sollecitazioni costanti a rispettare le regole del gioco in atto.  Riflessioni collettive su comportamenti negativi rilevati per aiutare gli alunni a comprendere il	Padroneggiare e organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.  Mantenere un impegno motorio intenso e prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria	Padroneggiare e organizzare condotte motorie coordinando vari schemi di movimento in successione.  Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e	Padroneggiare e organizzare condotte motorie coordinando vari schemi di movimento  Mantenere un impegno motorio abbastanza prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria	Padroneggiare e organizzare semplici condotte motorie.  Mantenere un breve impegno motorio controllando sommariamente il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-

<p><b>MATURARE COMPETENZE DI GIOSPORT E DIVERSE GESTUALITA' TECNICHE</b></p> <p><b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE</b></p> <p><b>RICONOSCERE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO- FISICO</b></p>	<p><b>corporea a livello di forza.</b></p> <p><b>Giochi interpretativi, di immaginazione, giochi sportivi semplificati.</b></p> <p><b>Giochi presportivi.</b></p> <p><b>Conoscenza dei fondamentali di alcuni tipi di gioco-sport.</b></p>	<p>-Misurare i dati antropometrici.</p> <p>-Prendere coscienza della tensione muscolare e del rilassamento.</p> <p>-Praticare attività presportive individuali, a gruppi e di squadra in condizioni semplificate con l'introduzione di contenuti e regolamenti tecnici specifici.</p> <p>-Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p> <p>-Partecipare a giochi presportivi organizzati anche in forma di gara, rispettandone le regole, accettando i limiti propri e altrui.</p>	<p>valore delle regole nei vari giochi.</p>	<p>e muscolare.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p>	<p>muscolare.</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p>	<p>e muscolare.</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>respiratoria e muscolare</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

EDUCAZIONE FISICA							
SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUINTA							
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DI SE'</b>  <b>UTILIZZARE IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>	<b>Schemi motori utili e funzionali all'esecuzione di compiti motori semplici e complessi</b>  <b>Consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di combinazione o accoppiamento di due o più schemi motori</li> <li>• Capacità di orientamento spaziale in funzione delle situazioni di gioco-sport</li> <li>• Capacità di anticipazione e reazione motoria</li> <li>• Capacità di differenziazione spaziale</li> </ul>	-Coordinare ed utilizzare in modo adeguato schemi motori e posturali in situazioni combinate e simultanee.  -Eeguire movimenti sempre più precisi e adattarli a situazioni esecutive via via più complesse.  -Adeguare e controllare la frequenza cardiaca e la respirazione rapportandole al tipo di richiesta motoria	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching).  Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre.  Circuiti e percorsi  Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.  Accettazione e riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti  Sollecitazioni costanti a rispettare le regole del gioco in atto	Padroneggiare ed organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione  Mantenere un impegno motorio intenso e prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare	Padroneggiare ed organizzare condotte motorie coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione  Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare	Padroneggiare ed organizzare condotte motorie coordinando schemi di movimento  Mantenere un impegno motorio mediamente prolungato nel tempo controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare	Padroneggiare semplici condotte motorie  Mantenere un breve impegno motorio controllando il proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare

	<p><b>Controllo e organizzazione degli equilibri statico - dinamici e in fase di volo.</b></p> <p><b>Riconoscimento e lettura le variazioni del ritmo cardiaco in diverse situazioni</b></p> <p><b>La funzionalità respiratoria: lettura delle variazioni del ritmo respiratorio in relazione al movimento effettuato.</b></p> <p><b>Distinzione dell'impegno motorio necessario all'esecuzione delle richieste.</b></p> <p><b>Principali regole relative all'utilizzo appropriato degli attrezzi e all'uso degli spazi nei vari ambienti di vita</b></p> <p><b>Essenziali norme igienico - sanitarie connesse all'attività fisica.</b></p>	<p>-Modulare il controllo posturale in relazione alle richieste legate alle varie proposte motorie</p> <p>-Eeguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità motorie</p> <p>-Adeguare i propri ritmi di attività motoria in relazione a un'equilibrata distribuzione nel tempo dell'impegno motorio.</p> <p>-Utilizzare con perizia e autocontrollo il materiale e le attrezzature presenti in palestra e nei</p>	<p>Riflessioni collettive su comportamenti negativi rilevati per aiutare gli alunni a comprendere il valore delle regole nei vari giochi</p> <p>Riflessioni guidate ed esercizi per la sicurezza e il benessere personale.</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi ed attrezzature</p> <p>Assumere e adottare corrette abitudini igienico - sanitarie connesse all'attività sportiva e alla vita comunitaria</p> <p>Distinguere e definire con sicurezza le principali caratteristiche nutrizionali degli alimenti in relazione a una corretta dieta alimentare</p> <p>Padroneggiare molteplici</p>	<p>Utilizzare in modo corretto per sé e per gli altri spazi ed attrezzature</p> <p>Adottare corrette abitudini igienico - sanitarie connesse all'attività sportiva e alla vita comunitaria</p> <p>Distinguere e definire le principali caratteristiche nutrizionali degli alimenti in relazione a una corretta dieta alimentare</p> <p>Padroneggiare le capacità</p>	<p>Utilizzare in modo corretto gli spazi e le attrezzature</p> <p>Adottare abitudini igienico - sanitarie connesse all'attività sportiva e alla vita comunitaria</p> <p>Distinguere le principali caratteristiche nutrizionali degli alimenti in relazione a una corretta dieta alimentare</p> <p>Padroneggiare alcune</p>	<p>Utilizzare in modo generalmente corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi ed attrezzature</p> <p>Conoscere le abitudini igienico - sanitarie connesse all'attività sportiva e alla vita comunitaria</p> <p>Conoscere le principali caratteristiche nutrizionali degli alimenti in relazione a una corretta dieta alimentare</p> <p>Utilizzare capacità</p>
--	---	--	--	---	--	--	--

<p><b>MATURARE COMPETENZE DI GIOSPORT E DIVERSE GESTUALITA' TECNICHE</b></p> <p><b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE</b></p> <p><b>RICONOSCERE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO</b></p>	<p><b>Principali caratteristiche degli alimenti e relative funzioni nutrizionali.</b></p> <p><b>Principali regole dei giochi sportivi</b></p> <p><b>Modalità di svolgimento di molteplici giochi di imitazione, di immaginazione e della tradizione popolare</b></p> <p><b>Modalità esecutive corrette dei principali gesti tecnici propri di ciascuna disciplina sportiva</b></p> <p><b>Semplici tecniche mimico-gestuali</b></p> <p><b>Modalità espressive corporee, musicali, grafico-pittoriche e le loro possibili combinazioni</b></p>	<p>vari ambienti di vita.</p> <p>-Assumere corrette abitudini igienico sanitarie legate all'attività fisico -sportiva e ad altre esperienze di vita quotidiana.</p> <p>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psicofisico</p> <p>-Partecipare alle attività ludico- sportive organizzate anche in forma di gara rispettando le regole</p> <p>-Utilizzare condotte motorie in situazioni di gioco vissute attraverso rappresentazioni</p>		<p>capacità motorie adattandole alle situazioni richieste dai giochi sportivi</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>Esprimere in modo spontaneo e disinibito la gestualità corporea</p>	<p>motorie adattandole alle situazioni richieste dai giochi sportivi</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>Esprimere in modo spontaneo la gestualità corporea</p>	<p>capacità motorie adattandole alle situazioni richieste dai giochi sportivi</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta</p> <p>Esprimere in modo abbastanza spontaneo la gestualità corporea</p>	<p>motorie adattandole alle situazioni richieste dai giochi sportivi</p> <p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara</p> <p>Utilizzare la gestualità corporea</p>
---	--	--	--	--	--	---	---

		<p>simboliche e imitative</p> <p>-Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuali e di squadra</p> <p>-Cooperare nel gruppo, interagire positivamente con gli altri confrontandosi lealmente e accettando le diversità</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

**NB: il percorso di educazione fisica viene organizzato prevedendo uno sviluppo verticale sull'intero triennio, per costruire una sequenza di esperienze che nel loro insieme consentano di sviluppare le competenze basilari in base alla programmazione annuale della classe.**

**EDUCAZIONE FISICA**

**Scuola Secondaria**

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		STRATEGIE DIDATTICHE	DESCRITTORI DEI LIVELLI DI COMPETENZA			
				<b>STANDARD:</b> AVERE LA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA E ALTRUI CORPOREITA' E UTILIZZARE LE ABILITA' MOTORIE ADATTANDO LE ALLE DIVERSE SITUAZIONI E ALL'EVOLUZIONE PSICOFISICA			
	CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<b>1</b> <b>MOVIMENTO</b>	<p><b>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati tra loro e il loro utilizzo.</b></p> <p><b>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e quelli relativi alle strutture temporali ritmiche.</b></p> <p><b>Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</b></p> <p><b>Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse, in situazioni di disequilibrio.</li> <li>▪ Utilizzare le strutture temporali e ritmiche.</li> <li>▪ Trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili spaziali anche in ambito naturale.</li> <li>▪ Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le abilità motorie conoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche</li> </ul>	<p>Esercitazioni individuali</p> <p>Esercitazioni a coppie</p> <p>Lavori in circuito</p> <p>Lavori a stazioni</p> <p>Lavori di gruppo finalizzati a recupero, consolidamento e potenziamento</p> <p>Attività a ritmo costante</p> <p>Attività a ritmo alterno</p>	<p>Padroneggiare azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali</p>	<p>Utilizzare azioni motorie in situazioni combinate</p>	<p>Controllare azioni motorie semplici</p>	<p>Con fatica, utilizzare azioni motorie anche in situazioni semplici</p>

	<p><b>proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti fisiologici del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici di genere.</b></p>	<p>rispetto all'età in evoluzione.</p>					
			<p><b>STANDARD:</b> UTILIZZARE I LINGUAGGI MOTORI SPECIFICI, COMUNICATIVI ED ESPRESSIVI CON SOLUZIONI PERSONALI</p>				
<p><b>2</b></p> <p><b>LINGUAGGI DEL CORPO</b></p>	<p><b>Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificarne i contenuti emotivi.</b></p> <p><b>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</b></p> <p><b>Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo, con fini comunicativi.</li> <li>• Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti, arbitri.</li> <li>• Ideare e concretizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie</li> </ul>	<p>Padroneggiare molteplici linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali</p>	<p>Utilizzare linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale</p>	<p>Utilizzare in modo elementare alcuni linguaggi specifici, comunicati ed espressivi</p>	<p>Con la guida dell'insegnante utilizzare alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi in modo codificato</p>	

		utilizzando basi ritmiche o musicali.					
				<b>STANDARD:</b> NEL GIOCO E NELLO SPORT RISOLVERE PROBLEMI MOTORI APPLICANDO TECNICHE E TATTICHE, RISPETTANDO REGOLE E VALORI SPORTIVI			
<b>3 GIOCO E SPORT</b>	<p><b>Conoscere i gesti fondamentali di giochi e sport individuali e di squadra.</b></p> <p><b>Conoscere il concetto di strategia e di tattica.</b></p> <p><b>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di rafforzare un ambito comune.</b></p> <p><b>Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport con finalità di arbitraggio.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni anche in modo personale.</li> <li>• Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate.</li> <li>• Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</li> <li>• Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.</li> </ul>	<p>Impulso allo spirito critico</p> <p>Consapevolezza dell'errore e accettazione della correzione</p> <p>Lezione frontale</p>	<p>Nel gioco e nello sport padroneggiare abilità tecniche e scegliere nella cooperazione soluzioni tattiche in modo personale dimostrando fair-play</p>	<p>Nel gioco e nello sport utilizzare abilità tecniche rispettando le regole e collaborare mettendo in atto comportamenti corretti</p>	<p>Nei giochi e negli sport conosciuti utilizzare alcune abilità tecniche e, con la guida dell'insegnante, collaborare rispettando le regole principali</p>	<p>Nei giochi e negli sport conosciuti utilizzare alcune abilità tecniche e collaborare rispettando le regole principali solo con il controllo dell'insegnante</p>

				<b>STANDARD:</b> ASSUMERE I FONDAMENTALI COMPORAMENTI DI SICUREZZA, PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL PROPRIO BENESSERE			
<b>4</b> <b>SALUTE E</b> <b>BENESSERE</b>	<p><b>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</b></p> <p><b>Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool...) e sui loro effetti negativi.</b></p> <p><b>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ai fini della sicurezza, sapersi rapportare con le persone e con l'ambiente circostante anche applicando alcune tecniche di assistenza con elementi di primo soccorso.</li> <li>▪ Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</li> <li>▪ Essere attivi fisicamente in molteplici contesti per mantenere la propria efficienza ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, saper applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</li> </ul>		<p>Applicare autonomamente comportamenti che tutelano salute e sicurezza personale ed essere consapevoli del benessere ricavato dalla pratica motoria</p>	<p>Applicare comportamenti che tutelano salute e sicurezza personale e il benessere</p>	<p>Applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia di salute, sicurezza personale e benessere con la guida dell'insegnante</p>	<p>Applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia di salute, sicurezza personale e benessere solo con il controllo e la sollecitazione e dell'insegnante</p>