

EDUCAZIONE FISICA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

COMPETENZE SPECIFICHE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

- A. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse
- B. Partecipare alle attività di gioco e di sport,rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune
- C. Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio
- D. Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

FINE SCUOLA PRIMARIA

| TRAGUARDI | OBIETTIVI FORMATIVI | CONOSCENZE |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 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 ritmi comusicali 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 psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none">• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).• 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>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport.• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole | <ul style="list-style-type: none">A. Schema corporeoB. Controllo statico e dinamico posturaleC. Coordinazione oculo-manualeD. Equilibrio <ul style="list-style-type: none">A. Linguaggio corporeo e mimicaB. Ritmo : semplici danze <ul style="list-style-type: none">A. Avvio gioco-sport (Staffette, giochi di squadra semplificati e relative regole ;giochi popolari) |

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. | <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco ,organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli 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. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <p>A. Elementi di igiene del corpo</p> <p>B. Educazione alimentare e di sani stili di vita</p> |
|---|--|--|

EDUCAZIONE FISICA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

COMPETENZE SPECIFICHE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

- A. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse
- B. Partecipare alle attività di gioco e di sport,rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune
- C. Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo
- D. Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

| TRAGUARDI | OBIETTIVI FORMATIVI | CONOSCENZE |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.▪ Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.▪ Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.▪ Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello“star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.▪ Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.▪ È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. | <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto in situazioni complesse.• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.• Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. | <ul style="list-style-type: none">A. Schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo:<ul style="list-style-type: none">- equilibrio statico-dinamico e in volo,- coordinazione generale e oculo-manuale,- lateralizzazione.B. Capacità condizionali:<ul style="list-style-type: none">- velocità- resistenza- mobilità,- forza in relazione ai cambiamenti morfologici. <ul style="list-style-type: none">A. Espressione corporea utilizzando segni/segnaliB. Linguaggio specifico motorio e sportivo : di compagni, avversari, insegnanti e arbitri |

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- realizzare tattiche di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

- A. I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra
- B. Semplici tattiche di squadra
- C. Nozioni di strategia
- D. Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio

- A. Modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere
- B. Norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso
- C. Principi di una corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite (fumo, droga, alcool)

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|