

**EDUCAZIONE FISICA –
CLASSI PRIME/SECONDE**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> -Organizza gli schemi motori di base anche in successione ed in simultaneità. -Discrimina e utilizzare le parti destra e sinistra del corpo. -Riproduce semplici ritmi con il corpo e con gli attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto al proprio sviluppo. - Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardiorespiratorio. - Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali. - Conoscere le abilità percettive. 	<ul style="list-style-type: none"> – Saper controllare i segmenti corporei in situazioni semplici. – Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. – Saper utilizzare procedure proposte dall'insegnante per incrementare le capacità condizionali – Utilizzare le abilità percettive per riconoscere l'ambiente. - Utilizzare le abilità percettive per interagire con l'ambiente. – Utilizzare le abilità percettive per controllare gli oggetti. – Utilizzare le abilità percettive per sperimentare attività di equilibri o anche con piccoli oggetti.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> -Elabora e riproduce posture, gestualità e movimenti con finalità espressiva. -Esegue semplici coreografie di gruppo con finalità espressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. - Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. - Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio/temporali. - Riconoscere strutture temporali più complesse. 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte di coordinazione associata e dissociata, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, ecc... – Essere in grado di utilizzare le posture più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di equilibrio. – Utilizzare le variabili spazio/temporali nella gestione della propria azione. – Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali semplici.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. -Assume e controlla in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le tecniche d'espressione corporea. 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare consapevolmente il linguaggio del corpo usando differenti codici espressivi, combinando la componente comunicativa con quella estetica. – Rappresentare idee, stati d'animo e situazioni mediante gestualità e posture, sia individualmente, sia con gli altri.

			<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare gli oggetti in modo creativo, tenendo conto anche delle loro proprietà.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	-Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere compiti di arbitraggio o giuria.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le caratteristiche specifiche di alcuni giochi sportivi e non sportivi. - Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. - Modificare creativamente giochi conosciuti. -Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e riconoscendo di ciascuno le caratteristiche personali e i miglioramenti.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> -Riconosce comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione -Riconosce il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le norme generali per la prevenzione dagli infortuni. - Conoscere gli effetti dell'attività motoria per il benessere della persona e per la prevenzione dalle malattie. - Presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie abilità. - Riconoscere il valore etico dell'attività sportiva e della competizione. 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di utilizzare spazi, oggetti sia individualmente, sia con gli altri. - Presa di coscienza che l'attività realizzata migliora la propria coordinazione e le capacità condizionali facendo acquisire uno stato di benessere. - Sperimentare piani di lavoro personalizzati. - Rispettare le regole del fair-play.

EDUCAZIONE FISICA

CLASSI TERZE

COMPETENZE	ABILITÀ'	CONOSCENZE	OBIETTIVI
Il corpo e le funzioni senso-percettive	-Utilizza consciamente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici sportivi - Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. - Approfondimento del ruolo dell'apparato cardiorespiratorio nella gestione del movimento - Conoscere le abilità percettive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse. - Saper coordinare la respirazione in funzione del tipo di attività svolta. - Utilizzare le abilità percettive per interagire con gli oggetti in situazioni complesse. - Utilizzare le abilità percettive per sperimentare attività di equilibrio con piccoli e grandi

<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<p>-Si relaziona positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>-Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a sport individuali e di squadra.</p> <p>-Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giurie e arbitraggio.</p>	<p>- Conoscere informazioni riguardanti le capacità coordinative sviluppate nelle abilità.</p> <p>- Saper trasferire le conoscenze riguardanti l'equilibrio in situazioni di movimento complesse.</p> <p>- Riconoscere le componenti spazio/temporali in ogni azione.</p> <p>- Riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni.</p>	<p>oggetti.</p> <p>- Saper prevedere l'andamento della propria azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento del risultato.</p> <p>- Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso degli oggetti in situazioni di equilibrio precario.</p> <p>- Utilizzare le variabili spazio/temporali nella gestione di situazioni con gli altri.</p> <p>- Realizzare sequenze di movimenti utilizzando su strutture temporali complesse.</p>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</p>	<p>-Utilizza consciamente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici sportivi.</p> <p>-Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture .</p>	<p>- Saper rappresentare individualmente e con gli altri stati d'animo e situazioni, utilizzando la gestualità corporea.</p> <p>- Utilizzare gli oggetti in modo creativo, tenendo conto anche delle loro proprietà.</p>	<p>- Conoscere il linguaggio del corpo per realizzare una comunicazione efficace.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>-Si relaziona positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p>	<p>- Saper modificare il proprio atteggiamento motorio dipendentemente dalla tattica di squadra o individuale utilizzata nel gioco.</p> <p>- Saper mettere in atto comportamenti positivi all'interno del gruppo di gioco.</p> <p>E1.3 – Saper giocare rispettando le regole.</p> <p>E2.1 – Saper arbitrare.</p>	<p>- Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi di squadra.</p> <p>- Conoscere i gesti arbitrali più importanti dei giochi praticati.</p>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<p>-Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a sport individuali e di squadra.</p> <p>-Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giurie e arbitraggio</p>	<p>- Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale.</p> <p>- Conoscere i principi basilari dei diversi metodi di allenamento.</p>	<p>- Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>- Saper applicare le metodologie conosciute per mantenere un buono stato di salute.</p>

			- Rispettare le regole del fair-play.
--	--	--	---------------------------------------