

COMPETENZE IN EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

DISCIPLINE CONCORRENTI: TUTTE

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZE DI BASE IN EDUCAZIONE FISICA				
TRAGUARDI				
Classi prima e seconda	Classi terza e quarta	<i>dai Traguardi per la fine della scuola primaria</i>	Classi prima e seconda	<i>dai Traguardi per la fine del primo ciclo</i>
<p>Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...).</p> <p>Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto - basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra - destra, pieno-vuoto) e temporali (prima - dopo, contemporaneamente, veloce-lento).</p> <p>Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento.</p> <p>Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso.</p> <p>Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare,</p>	<p>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza.</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture.</p> <p>Accetta i diversi ruoli a lui affidati all'interno del gruppo, rispettando le regole stabilite. Controlla i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche e verbali aggressive.</p> <p>Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni</p>	<p>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, attrezzi, con buon autocontrollo e destrezza.</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco, strutture.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando consapevolmente le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</p> <p>Conosce le regole di alcune discipline sportive.</p> <p>Coordina i movimenti per danzare da solo, in coppia, in gruppo, rispettando il ritmo e i movimenti dei diversi balli della tradizione e moderni.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di</p>	<p>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza.</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture.</p> <p>Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali.</p> <p>Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

<p>mirare, arrampicarsi, dondolarsi.</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...).</p> <p>Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Rispetta le regole dei giochi.</p> <p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità.</p> <p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</p>	<p>fisiche, né aggressive, né verbali.</p> <p>Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza proprie ed altrui.</p>	<p>compagni ed avversari;</p> <p>Controlla il movimento e lo utilizza anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, per eseguire performance che prevedono l'integrazione di linguaggi diversi.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui e sa motivarli.</p>		
--	--	---	--	--

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	COMPETENZE DI BASE INESPRESSIONE CORPOREA
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007

<p>COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi • Riflettere sulla lingua e sulle sue regole di funzionamento. 			
<p>FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA</p>	<p>FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA</p>	<p>FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA</p>	<p>FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA</p>	<p>FINE SCUOLA PRIMARIA</p>
<p>ABILITÀ</p>	<p>ABILITÀ</p>	<p>ABILITÀ</p>	<p>ABILITÀ</p>	<p>ABILITÀ</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori di base con discreto autocontrollo. - Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici semplici. - Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole. - Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive - Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali. - Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene e della salute. - . 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori di base con discreto autocontrollo. - Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici semplici. - Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole. - Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive - Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali. - Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene e della salute. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori di base con discreto autocontrollo. - Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici semplici. - Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole. - Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive - Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali. - Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene e della salute. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo - Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco - Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, i compagni, le strutture. - Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive. - Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità, senza reazioni aggressive, né fisiche, né verbali. - Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza. - Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie ed altrui. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo - Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco - Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, i compagni, le strutture. - Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive. - Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità, senza reazioni aggressive, né fisiche, né verbali. - Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza. - Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie ed altrui.
MICROABILITÀ PER LA CLASSE PRIMA	MICROABILITÀ PER LA CLASSE SECONDA	MICROABILITÀ PER LA CLASSE TERZA	MICROABILITÀ PER LA CLASSE QUARTA	MICROABILITÀ PER LA CLASSE QUINTA
<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire schemi motori statici (es. flettere il busto, piegare le gambe, oscillare la testa) • Eseguire schemi motori dinamici (es. camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare) • Combinare schemi motori (es. correre a passi corti, alzando le ginocchia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire in modo adeguato schemi motori statici (es. flettere il busto, piegare le gambe, oscillare la testa) • Eseguire in modo adeguato schemi motori dinamici (es. camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare) • Combinare in modo adeguato 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti (es. movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e dinamico). • Consolidare e affinare gli schemi motori statici (es. flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. • Coordinare movimenti del corpo e facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. • Consolidare ed affinare gli schemi motori statici e dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. • Coordinare due schemi motori 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi (es. Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacoli ad altezze diverse). • Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio • Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi • Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. (es. seguire uno stimolo sonoro ad occhi chiusi)

<p>calciando dietro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Denominare e rappresentare le varie parti del corpo su di sé, sugli altri ed in rappresentazioni grafiche. • Collocarsi e orientarsi in maniera significativa ed efficace in rapporto con gli altri e/o con gli oggetti (es. strisciare sotto, camminare sopra, correre dentro, saltare fuori, balzare avanti, lanciare indietro) • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione (es. gioco del mimo) • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali • Riconoscere il bisogno di rispettare le regole • Rispettare le regole per prevenire infortuni 	<p>schemi motori (es. correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>circondurre, slanciare, elevare).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici (es. camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi). • Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro. <ul style="list-style-type: none"> • Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri (es. correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx, dentro spazi regolari, tra due linee). • Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali (es. Saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx, a sx, in avanti, indietro, ecc). <p>-</p> <p>- Correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata, ecc .</p> <p>- Esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle • Collaborare nei giochi per una finalità comune • Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte • Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali • Rispettare le regole per prevenire 	<p>di base (es. camminare palleggiando).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controllare le posizioni statiche e dinamiche del proprio corpo in situazioni diversificate. • Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro. • Comunicare sensazioni attraverso movimenti mimici es. tristezza, rabbia, felicità ecc. • Controllare la postura e la gestualità a fini espressivi. • Riprodurre movimenti in sequenza e abbinandolo al ritmo musicale. • Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzare le regole. • Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo. • Cooperare e interagire positivamente con gli altri. • Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche la capacità degli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi (es. traslocare su un asse di equilibrio) • Coordinare due schemi motori di base (es. camminare palleggiando, ecc.) • Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro • Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole • Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole • Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti • Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali • Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. • Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche la capacità degli altri. • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. • Controllare la postura e la gestualità a fini espressivi. • Riprodurre movimenti in sequenza abbinandoli al ritmo musicale. • Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzare le regole. • Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti.
--	--	---	--	--

		infortuni		
FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA	FINE SCUOLA PRIMARIA
CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia - Regole fondamentali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia - Regole fondamentali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia - Regole fondamentali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia - Regole fondamentali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia - Regole fondamentali di alcune discipline sportive.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	COMPETENZE DI BASE IN		
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007		
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse • Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita 		
FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	
ABILITÀ	ABILITÀ	ABILITÀ	
<ul style="list-style-type: none"> - Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - 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 tecnico in ogni situazione sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) 	<ul style="list-style-type: none"> - Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - 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 tecnico in ogni situazione sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) 	<ul style="list-style-type: none"> - Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo - 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 tecnico in ogni situazione sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) 	

<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva - 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. - 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 strategie 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva - 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. - 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 strategie 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva - 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. - 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 strategie 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
---	---	---

<p>pericolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>pericolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>pericolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).
<p>MICROABILITÀ PER LA CLASSE PRIMA</p>	<p>MICROABILITÀ PER LA CLASSE SECONDA</p>	<p>MICROABILITÀ PER LA CLASSE TERZA</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi - Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio - Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi - Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. - Affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Coordinare diversi schemi motori di base (camminare palleggiando e lanciando, correre e lanciare un attrezzo, ecc.) - Eseguire correttamente capovolte, effettuare esercizi ginnici con attrezzi (parallele, anelli, pertica, ecc. e a corpo libero) - Eseguire esercizi di ginnastica ritmica e danza sportiva - Partecipare al gioco e allo sport conoscendo le regole e rispettandole - Riconoscere e spiegare l'utilità e l'importanza delle regole - Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti - Partecipare ai giochi e sport a squadre accettando vittorie e sconfitte - Interpretare con il corpo brani musicali nell'ambito di spettacoli e/o di sport (pattinaggio artistico, ginnastica, danza sportiva) - Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni - Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio - Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi - Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi - Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. - Affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Coordinare diversi schemi motori di base (camminare palleggiando e lanciando, correre e lanciare un attrezzo, ecc.) - Eseguire correttamente capovolte, effettuare esercizi ginnici con attrezzi (parallele, anelli, pertica, ecc. e a corpo libero) - Eseguire esercizi di ginnastica ritmica e danza sportiva - Partecipare al gioco e allo sport conoscendo le regole e rispettandole - Riconoscere e spiegare l'utilità e l'importanza delle regole - Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti - Partecipare ai giochi e sport a squadre accettando vittorie e sconfitte - Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in attività di drammatizzazione - Interpretare con il corpo brani musicali nell'ambito di spettacoli e/o di sport (pattinaggio artistico, ginnastica, danza sportiva) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi - Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio - Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi - Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. - Affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi - Coordinare diversi schemi motori di base (camminare palleggiando e lanciando, correre e lanciare un attrezzo, ecc.) - Eseguire correttamente capovolte, effettuare esercizi ginnici con attrezzi (parallele, anelli, pertica, ecc. e a corpo libero) - Eseguire esercizi di ginnastica ritmica e danza sportiva - Partecipare al gioco e allo sport conoscendo le regole e rispettandole - Riconoscere e spiegare l'utilità e l'importanza delle regole - Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti - Partecipare ai giochi e sport a squadre accettando vittorie e sconfitte - Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in attività di drammatizzazione - Interpretare con il corpo brani musicali nell'ambito di spettacoli e/o di sport (pattinaggio artistico, ginnastica, danza sportiva)

di vita	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni - Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni - Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita
FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo. - Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale,...). - Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali. - Linguaggio del corpo , interpretazione delle emozioni e conoscenza dei gesti tecnici e arbitrali. - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali (regole fondamentali). - Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. - Nozioni di igiene corporea e comportamentale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo. - Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale,...). - Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali. - Linguaggio del corpo , interpretazione delle emozioni e conoscenza dei gesti tecnici e arbitrali. - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali (regole fondamentali). - Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. - Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive. - Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo. - Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale,...). - Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali. - Linguaggio del corpo, interpretazione delle emozioni e conoscenza dei gesti tecnici e arbitrali. - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali (regole fondamentali). - Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. - Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive. - Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale.