

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**CLASSE 1^ SCUOLA **PRIMARIA**DISCIPLINA: **Educazione fisica**

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.</p> <p>Partecipare ad attività ludiche e pre-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Assumere comportamenti corretti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>Gestire il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo.</li> <li>Utilizzare e coordinare diversi schemi motori combinati tra loro.</li> <li>Eeguire semplici schemi posturali.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere posture del corpo con finalità espressive.</li> <li>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nelle forme della drammatizzazione.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri e rispettando le regole.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepire e riconoscere sensazioni di "benessere" legate all'attività ludico motoria.</li> <li>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<p>Attività ludiche per:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il riconoscimento e la denominazione delle varie parti del corpo,</li> <li>la padronanza degli indicatori spaziali,</li> <li>lo sviluppo della lateralizzazione,</li> <li>il controllo degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare, arrampicarsi...),</li> <li>lo sviluppo di semplici schemi posturali (flettere, piegare, slanciare, ruotare, addurre, abduire...).</li> </ul> <p>Giochi di mimo e di imitazione.</p> <p>Semplici drammatizzazioni con espressioni delle proprie emozioni.</p> <p>Movimenti su basi musicali.</p> <p>Giochi individuali, a coppie, di gruppo, a squadre.</p> <p>Percorsi misti.</p> <p>Attività di gioco sport.</p> <p>Movimenti nell'ambiente rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p>

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**CLASSE 2^ SCUOLA **PRIMARIA**DISCIPLINA: **Educazione fisica**

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
	ABILITÀ	CONOSCENZE

<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.</p> <p>Partecipare ad attività ludiche e pre-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Assumere comportamenti corretti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro, in relazione al tempo, al ritmo e allo spazio.</li> <li>• Eseguire semplici schemi posturali.</li> <li>• Acquisire la lateralità.</li>   <li>• Assumere e controllare, in modo consapevole, diverse posture del corpo, con finalità espressive.</li>   <li>• Comprendere e rispettare le regole all'interno di un gioco e di un'attività pre-sportiva.</li>   <li>• Cooperare all'interno di un gruppo sapendo interagire con gli altri, valorizzando le diversità e accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.</li>   <li>• Percepire e riconoscere sensazioni di "benessere" legate all'attività ludico motoria.</li> <li>• Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<p>Giochi di movimento secondo ritmi diversi o consegne varie.</p> <p>Giochi di orientamento, di coordinazione statica e dinamica con cambi di direzione.</p> <p>Giochi e percorsi in situazione di velocità.</p> <p>Giochi di mimo e di imitazione.</p> <p>Semplici drammatizzazioni con espressione delle proprie emozioni.</p> <p>Movimenti su basi musicali.</p> <p>Attività di gioco organizzato e di gioco sport in coppia, di gruppo e a squadre.</p> <p>Percorsi con ostacoli e piccoli attrezzi.</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Movimenti nell'ambiente rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p>
---	--	--

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

CLASSE 3<sup>^</sup> SCUOLA **PRIMARIA**

DISCIPLINA: **Educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>

<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.</p> <p>Partecipare ad attività ludiche e pre-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Assumere comportamenti corretti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro, in relazione al tempo, al ritmo e allo spazio.</li> <li>• Eseguire schemi posturali.</li> <li>• Consolidare la lateralità.</li> <li>• Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>• Utilizzare in forma originale modalità espressive e corporee.</li> <li>• Comprendere e rispettare le regole all'interno di un gioco e di un'attività pre-sportiva.</li> <li>• Esprimere lealtà, rispetto, partecipazione, limite all'interno di una situazione motoria.</li> <li>• Percepire e riconoscere sensazioni di "benessere" legate all'attività ludico motoria.</li> <li>• Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<p>Giochi di movimento secondo ritmi diversi o consegne varie.</p> <p>Giochi e percorsi in situazione di velocità.</p> <p>Attività sulla coordinazione dei vari segmenti: occhio-mano, occhio-piede...</p> <p>Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Giochi di resistenza.</p> <p>Mimo di facili situazioni/storie.</p> <p>Semplici drammatizzazioni con espressione delle proprie emozioni.</p> <p>Sequenze di movimenti cadenzati seguendo ritmi sonori.</p> <p>Giochi sportivi semplificati anche sotto forma di gara.</p> <p>Giochi a staffette e a squadre.</p> <p>Percorsi con ostacoli e piccoli attrezzi.</p> <p>Giochi tradizionali o inventati utilizzando materiali vari.</p> <p>Movimenti nell'ambiente rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p>
---	--	---

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

CLASSE 4^ SCUOLA **PRIMARIA**

DISCIPLINA: **Educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>

<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.</p> <p>Partecipare ad attività ludiche e pre-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Assumere comportamenti corretti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare le condotte motorie coordinando movimento in successione e in modo simultaneo.</li> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> <li>• Gestire il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli oggetti.</li> <li>• Utilizzare in modo originale e creativo modalità espressive e corporee.</li> <li>• Partecipare attivamente ai giochi sportivi organizzati anche in forma di gara, applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di alcune discipline sportive.</li> <li>• Rispettare le regole della competizione sportiva, mantenendo senso di responsabilità e accettando con equilibrio sia la sconfitta sia la vittoria.</li> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>• Tenere atteggiamenti corretti e stili di vita igienici e salutistici.</li> </ul>	<p>Esercizi e giochi riguardanti schemi motori di base con e senza l'utilizzo di piccoli attrezzi.</p> <p>Attività individuali in coppia o a squadre riguardanti la combinazione di schemi motori di base e schemi posturali.</p> <p>Giochi di movimento coordinati e di orientamento spaziale.</p> <p>Giochi su traiettorie, distanze, successioni temporali, lateralizzazione, coordinazione oculo-manuale.</p> <p>Giochi di resistenza.</p> <p>Marce, ritmi, movimenti coreografici, posture e azioni mediate dalla musica.</p> <p>Giochi di mimo eseguiti singolarmente, in coppie e a gruppo.</p> <p>Drammatizzazione di ruoli ed emozioni.</p> <p>Giochi tradizionali, improntati sulla collaborazione e cooperazione.</p> <p>Avvio ai giochi sportivi cooperativi.</p> <p>Mini-tornei di gioco-sport.</p> <p>Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.</p> <p>Norme principali per la prevenzione e tutela della salute.</p>
---	---	--

### COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

CLASSE 5<sup>^</sup> SCUOLA PRIMARIA

DISCIPLINA: **Educazione fisica**

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare i diversi schemi motori sia singolarmente sia combinati tra loro.</li> <li>• Coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.</li> <li>• Adattare il movimento alle diverse variabili spazio-temporali in relazione a sé, agli altri e agli oggetti.</li> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel</li> </ul>	<p>Percorsi e circuiti sotto forma di gara.</p> <p>Semplici esercizi a corpo libero (correre, flettere, ruotare...).</p> <p>Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).</p> <p>Giochi di resistenza.</p> <p>Marce, ritmi, movimenti coreografici, posture e azioni mediate dalla musica.</p> <p>Giochi di mimo eseguiti singolarmente, in coppie e a gruppo.</p> <p>Drammatizzazione di ruoli ed emozioni.</p>

<p>Partecipare ad attività ludiche e pre-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Assumere comportamenti corretti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p>	<p>contempo contenuti emozionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare attivamente ai giochi sportivi organizzati anche in forma di gara, applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di alcune discipline sportive.</li> <li>• Rispettare le regole della competizione sportiva, mantenendo senso di responsabilità e accettando con equilibrio sia la sconfitta sia la vittoria.</li> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</li> </ul>	<p>Giochi tradizionali, improntati sulla collaborazione e cooperazione. Giochi sportivi cooperativi. Mini-tornei di gioco-sport. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.</p> <p>Norme principali per la prevenzione e tutela della salute.</p>
---	--	---

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

CLASSE 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> SCUOLA **SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

DISCIPLINA: **Educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidare gli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base.</li> <li>• Migliorare le capacità coordinative e condizionali.</li> <li>• Prendere coscienza delle proprie capacità attraverso l'autovalutazione.</li> <li>• Consolidare l'orientamento spaziale e la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test qualità fisiche naturali e confronti di autovalutazione.</li> <li>• Attività individuali con piccoli attrezzi in percorsi vari.</li> <li>• Attività con i palloni per la coordinazione oculo-segmentaria (manuale, podalica).</li> <li>• Giochi di movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa riconoscere e controllare il movimento degli arti superiori ed inferiori in ogni situazione.</li> <li>• Utilizza in modo corretto la coordinazione.</li> <li>• Sa controllare le funzioni vitali e sa dosare economicamente il carico e il ritmo di lavoro.</li> <li>• Riconosce e valuta traiettorie, distanze e direzioni.</li> </ul>

<p>lateralità.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere elementi di organizzazione spazio-temporali del movimento.</li> <li>• Capire il valore del confronto e della competizione nell'attività sportiva.</li> <li>• Conoscere e rispettare le regole nella pratica ludico-sportiva.</li> <li>• Prendere coscienza delle proprie capacità e limiti rispetto alle singole discipline.</li> <li>• Stimolare la creatività nel gioco e nei giochi sportivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorsi e manipolazioni.</li> <li>• Spostamenti in zone delimitate nel gioco individuale e di squadra per occupare lo spazio in modo omogeneo con l'uso di attrezzi e palle.</li> <li>• Lavoro di lateralità su di sé e sugli altri.</li> <li>• Lanci e prese a coppie e nel gioco: passaggi-palleggi-tiri negli sport di squadra.</li> <li>• Giochi sportivi individuali e di squadra.</li> <li>• Regole principali, tecnica individuale e di squadra partendo dai fondamentali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e applica le regole stabilite dal gruppo.</li> <li>• Sa controllare le proprie emozioni e la propria aggressività.</li> <li>• Sa collaborare con i compagni.</li> <li>• Conosce le tecniche degli sport di squadra e le regole dell'arbitraggio.</li> </ul>
---	--	--

**COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

CLASSE 3<sup>^</sup> SCUOLA **SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

DISCIPLINA: **Educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la coordinazione dinamica globale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività sui fondamentali sportivi di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa utilizzare la coordinazione in modo corretto</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare le metodologie di allenamento.</li> <li>• Padroneggiare l'organizzazione spazio-temporale del movimento.</li> <li>• Conoscere, gestire e rispettare le regole di giochi e sport, sia come giocatore che come arbitro in tutte le situazioni proposte.</li> <li>• Conoscere le specialità sportive, i gesti tecnici, i movimenti tattici e saperli analizzare.</li> <li>• Organizzare e partecipare a competizioni sportive rispettando compagni ed avversari.</li> <li>• Conoscere e utilizzare comportamenti adeguati e sicuri durante la pratica ludico-sportiva.</li> </ul>	<p>coordinazione con le diverse parti del corpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper manipolare con sicurezza i vari attrezzi di gioco.</li> <li>• Dissociazione nei movimenti tra gli arti superiori e quelli inferiori.</li> <li>• Spostamenti di tecnica e tattica individuale e di squadra nei vari sport praticati.</li> <li>• Situazioni di gioco individuali e di squadra, dai fondamentali individuali ai fondamentali di squadra.</li> <li>• Arbitrare un incontro competitivo.</li> <li>• Stabilire corretti rapporti interpersonali.</li> <li>• Mettere in atto comportamenti operativi, organizzativi e saper impostare la tattica di gioco individuale e di squadra.</li> </ul>	<p>in tutte le situazioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa usare l'allenamento per migliorarsi e per mantenere un buono stato di salute.</li> <li>• Riconosce e valuta con sicurezza direzioni, distanze e traiettorie in relazione a sé e agli spostamenti dei compagni e degli avversari.</li> <li>• Conosce e rispetta le regole durante l'attività ludico-sportiva e assume comportamenti adeguati di sicurezza in tutte le situazioni, sia come giocatore che come arbitro.</li> </ul>
---	---	---