

EDUCAZIONE FISICA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della Scuola dell'Infanzia)	
	Abilità	Conoscenze/esperienze
	Il corpo e il movimento	
<p>-Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</p> <p>-Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</p> <p>-Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</p> <p>-Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</p> <p>- Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p>	<p>-Consolidare la coscienza di sé</p> <p>-Conoscere, denominare e rappresentare analiticamente lo schema corporeo</p> <p>-Possedere affinate capacità sensoriali</p> <p>-Coordinare i movimenti del corpo nello spazio in maniera statica e dinamica</p> <p>-Percepire la relazione esistente tra destra/sinistra</p> <p>-Sviluppare la lateralità relativa al proprio corpo ed all'ambiente circostante</p> <p>-Affinare la motricità fine</p> <p>-Padroneggiare gli schemi motori di base</p> <p>-Orientarsi nello spazio-scuola, avendo acquisito e interiorizzato strutture e nozioni spaziali</p> <p>-Eseguire e verbalizzare posture</p> <p>-Muoversi nello spazio in base ad azioni, comandi suoni, rumori musica</p> <p>-Interiorizzare corrette abitudini alimentari ed igieniche</p> <p>-Sviluppare adeguatamente il senso della competizione</p> <p>-Esplorare,interagire e rappresentare l'ambiente circostante</p> <p>-Agire in base a regole di convivenza, a tempi e spazi</p>	<p>Attività psicomotoria : correre, camminare, rotolare, strisciare gattonare ed eseguire semplici percorsi superando alcuni ostacoli.</p> <p>Giochi di movimento , di imitazione, davanti allo specchio, percorsi, labirinti .</p> <p>Giochi con la musica o gli strumenti musicali (movimento associato a stimolo sonoro)</p> <p>Attività manipolative e di ritaglio</p> <p>Riflessione sulla necessità di aver cura di sé, del rispetto delle norme igieniche e di una sana alimentazione</p> <p>Giochi motori per la deambulazione, la corsa, il salto (su comando e in varie direzioni), l'equilibrio.</p> <p>Imitazione di movimenti anche complessi, andature, l'utilizzo di materiale specifico psicomotorio.</p> <p>Giochi con la palla</p> <p>Percorsi eseguiti e rappresentati</p> <p>Attività finalizzate ai movimenti di precisione con le mani, utilizzo strumenti grafici e forbici</p> <p>Tecniche di rilassamento.</p>
Traguardi per lo sviluppo delle competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della classe quinta della scuola primaria)	
	Abilità	Conoscenze/esperienze
	Educazione fisica	
<p>-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.</p> <p>-Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>-Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>-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> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>-Elaborare ed eseguire semplici</p>	<p>Rispetto delle regole dei giochi organizzati anche in forma di gara.</p> <p>Utilizzo degli schemi motori in funzione di parametri dati (spazio-tempo-agilità-equilibrio)</p> <p>Controllo e coordinazione del proprio corpo .</p> <p>Giochi con attrezzi, giochi di squadra , giochi di imitazione, giochi di immaginazione, giochi con la palla ( palleggiare, lanciare, ricevere,...).</p>

<p>-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.</p> <p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>-Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>-Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>-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> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>-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>	
--	---	--

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della Scuola Secondaria di 1° grado)</b>	
	Abilità	Conoscenze/esperienze
<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</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>-Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <p>-Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture</p>	<p>Esecuzione di un comando motorio secondo un determinato livello di difficoltà, intensità e durata.</p> <p>Interagire e collaborare con gli altri per uno scopo comune.</p> <p>Utilizzo degli schemi motori e delle abilità apprese anche in contesti diversi.</p> <p>Giochi di squadra.</p> <p>Utilizzo degli attrezzi della palestra.</p>

<p>impegnarsi per il bene comune</p>	<p>svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>-Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul> <p><b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>-Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>-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.</li> </ul> <p><b><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-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.</li> <li>-Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>-Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>-Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>-Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> <li>-Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara.</li> </ul>	
--------------------------------------	--	--