

EDUCAZIONE FISICA

Classe prima – scuola primaria

COMPETENZE	INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muoversi padroneggiando la propria posizione nello spazio. ▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc...) ▪ Saper controllare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione) e a strutture ritmiche.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendere il linguaggio non verbale.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.

Classe seconda – scuola primaria

COMPETENZE	INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muoversi padroneggiando la propria posizione nello spazio. ▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc...) ▪ Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. ▪ Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione) e a strutture ritmiche.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi. ▪ Comunicare con il proprio corpo, stati d'animo, emozioni e sentimenti. ▪ Comprendere i codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare abilità motorie con piccoli attrezzi codificati e non nelle attività ludiche in forma singola, a coppia, in gruppo. ▪ Cooperare ed interagire positivamente con gli altri (a coppia, nel piccolo gruppo, in squadra) accettando la diversità.
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.

Classe terza – scuola primaria

<i>COMPETENZE</i>	<i>INDICATORI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muoversi padroneggiando la propria posizione nello spazio. ▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc...) ▪ Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. ▪ Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione) e a strutture ritmiche.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare con il proprio corpo, stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. ▪ Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento, pre-sportivi, individuali e di squadra. ▪ Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo.

sport		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accettare i propri limiti cooperando e interagendo positivamente con gli altri. ▪ Acquisire consapevolezza del “valore” delle regole e dell'importanza di rispettarle.
Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle		
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico-motoria. ▪ Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.

Classe quarta – scuola primaria

COMPETENZE	INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizzare condotte motorie sempre più complesse. ▪ Coordinare vari schemi di movimento in simultaneità e successione. ▪ Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. ▪ Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee.
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e applicare elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. ▪ Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. ▪ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicando le indicazioni e regole.
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Classe quinta – scuola primaria

<i>COMPETENZE</i>	<i>INDICATORI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione. ▪ 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.
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione. ▪ Saper trasmettere con modalità espressive e corporee contenuti emozionali. ▪ Elaborare semplici coreografie e sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partecipare a numerosi giochi derivati dalla tradizione popolare applicando le istruzioni e regole. ▪ Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.

Classe prima – scuola secondaria

<i>COMPETENZE</i>	<i>INDICATORI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>
<p>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p> <p>Utilizzare abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p>	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper organizzare gli schemi motori in situazioni nuove. ▪ Valutare e discriminare traiettorie, distanze e ritmi. ▪ Essere in grado di muoversi nello spazio in relazione a se stesso, gli altri e gli oggetti. ▪ Sapersi orientare decodificando semplici mappe.

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere alcune tecniche espressive. ▪ Rappresentare, attraverso il linguaggio corporeo, stati d'animo, emozioni e sentimenti. ▪
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di interagire nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e partecipare a giochi motori condividendo le regole e rispettandole. ▪ Accettare serenamente l'esito finale di un confronto. ▪ Collaborare con tutti i compagni assumendo ruoli diversi. ▪ Accettare serenamente l'esito finale di un confronto.
Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettere in atto pratiche per la cura del proprio corpo con particolare attenzione all'igiene personale, alle corrette posture e all'alimentazione. ▪ Gestire in maniera adeguata emozioni e sensazioni. ▪ Utilizzare spazi e attrezzi in sicurezza.

Classe seconda – scuola secondaria

COMPETENZE	INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti Utilizzare abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare la tecnica e l'efficienza del gesto. ▪ Migliorare l'economia del gesto. ▪ Valutare spazi e tempi offrendo risposte motorie adeguate. ▪ Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Essere consapevoli delle potenzialità comunicative del corpo e utilizzarle anche attraverso il controllo della postura. ▪ Conoscere e decodificare linguaggi non verbali utilizzate per la direzione di una competizione sportiva. ▪ 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
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le tecniche specifiche di alcuni giochi sportivi. ▪ Conoscere, applicare e rispettare i

<p>per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>E' capace di interagire nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		<p>regolamenti di gioco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assumere come risorsa il valore del confronto e della collaborazione.
<p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere i propri limiti e le proprie potenzialità. ▪ Mettere in atto buone pratiche per garantire il personale benessere. ▪ Riconoscere il rapporto fra attività fisica e benessere. ▪ Essere in grado di lavorare da solo e in gruppo, in sicurezza. ▪ 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.

Classe terza – scuola secondaria

<i>COMPETENZE</i>	<i>INDICATORI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>
<p>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p> <p>Utilizzale abilità motorie e sportive acquisite adattando il, movimento in situazione</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper utilizzare le capacità coordinative acquisite per consolidare le tecniche. ▪ Saper adattare gli schemi acquisiti a situazioni motorie nuove anche in relazione allo spazio-tempo. ▪ Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconoscere il corpo come elemento della comunicazione e ne gestisce le potenzialità. ▪ Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e padroneggiare le tecniche specifiche dei giochi sportivi e delle specialità agonistiche incontrate. ▪ Partecipare alle attività assumendo ruoli diversi. ▪ Conoscere in forma critica le problematiche legate al mondo dello sport. ▪ Assumere come valore la lealtà sportiva.

<p>E' capace di interagire nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>		
<p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire consapevolezza delle proprie competenze motorie e del rapporto tra fenomeni fisiologici e fisici. ▪ Inserire l'attività motoria nel proprio progetto di vita. ▪ Mettere in atto comportamenti finalizzati alla sicurezza in ambienti diversi. ▪ 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 ▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).