

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

| 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, 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). |