

| COMPETENZA EUROPEA DI RIFERIMENTO: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE | | |
|--|--|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE PER EDUCAZIONE FISICA | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Essere consapevoli della propria identità corporea in relazione costante con l'ambiente, gli altri, gli oggetti - Saper utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo - Essere consapevoli che il movimento e un sano stile di vita rappresentano le condizioni fondamentali per il proprio benessere psico-fisico - Comprendere il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile | | |
| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA | ABILITÀ | CONOSCENZE |
| <p>1. 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><i>FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA</i></p> <p>Coordinare azioni, schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici semplici. Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole.</p> <p>Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive.</p> <p>Utilizzare il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali.</p> <p>Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene e della salute.</p> <p><i>FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA</i></p> <p><i>1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></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>1.1. Il corpo nel suo complesso e nei suoi distinti segmenti e controllo della propria fisicità.</p> |

2. 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.

3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

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.

4. 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.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

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.

2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.

Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.

1.2. Orientamento corretto nello spazio in relazione a varianti spaziali e temporali.

1.3. La coordinazione dinamico-generale e oculo-segmentaria.

1.4. Potenziamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, mobilità articolare.

1.5. Gli schemi motori di base.

1.6 Controllo e adattamento delle condizioni di equilibrio in relazione alle richieste motorie.

2.1. La comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute anche con l'uso creativo degli attrezzi.

2.2 Adattamento del movimento alla musica e al ritmo.

3.1 Alcuni tipi di gioco-sport.

3.2 La collaborazione, la collaborazione costruttiva, il rispetto e la valorizzazione degli altri nelle attività di gruppo.

| | | |
|--|---|--|
| | <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><i>4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></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> | <p>3.3. L'utilità ed il valore delle regole nelle diverse attività.</p> <p>4.1 Le principali regole di utilizzo appropriato degli spazi e degli attrezzi usati per la propria e altrui sicurezza.</p> <p>4.2 Le essenziali norme di igiene personale legate all'attività sportiva.</p> |
| <p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA</p> | <p>ABILITÀ</p> | <p>CONOSCENZE</p> |
| <p>1.L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> | <p><i>1.Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></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>1.1 Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo.</p> <p>1.2 Gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.</p> <p>1.3 Gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.</p> <p>1.4 Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>2.Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> | <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p><i>2.Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <p>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.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> | <p>dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</p> <p>2.1 Le procedure del piano di lavoro proposto.</p> <p>2.2 Le modalità di espressione corporea con l'utilizzo di una varietà di segni e segnali.</p> <p>2.3 Il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p> <p>2.4 Gli schemi ritmici applicati al movimento.</p> |
| <p>3.Pratica attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> | <p><i>3.Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>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.</p> | <p>3.1 Le regole per il corretto utilizzo degli spazi (palestra-spogliatoio.)</p> <p>3.2 I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</p> <p>3.3 Il concetto di strategia e di tattica.</p> <p>3.4 Le modalità relazionali per la valorizzazione delle differenze di ruoli e l'inclusione per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p> <p>3.5 Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p> |
| <p>4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a uno stile di vita e alla prevenzione</p> | <p><i>4.Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici</p> | <p>4.1 Le norme generali per la prevenzione degli</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>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.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> | <p>infortuni e per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p> <p>4.2 I principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale; le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza e sui loro effetti negativi.</p> <p>4.3 Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p> |
|---|---|---|

-
-
-
-
-
-
-

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|