COMPETENZA EUROPEA DI RIFERIMENTO: COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE

COMPETENZE SPECIFICHE PER EDUCAZIONE FISICA

- 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

NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc.).	- Il corpo nel suo complesso e nei suoi distinti segmenti e controllo della propria fisicità.
	 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. 	 Orientamento corretto nello spazio in relazione a varianti spaziali e temporali. La coordinazione dinamico generale e oculo segmentaria.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva	Creare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive	 Potenziamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, mobilità articolari. Gli schemi motori di base.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	 Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri 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. 	 Controllo e adattamento delle condizioni di equilibrio in relazione alle richieste motorie. La comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute con l'uso creativo degli attrezzi.

Salute e benessere,	- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli	- Uso appropriato di diversi attrezzi.
prevenzione e	infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	
sicurezza	- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in	- Adattamento del movimento ai parametri spazio-temporali.
	relazione a sani stili di vita.	- Alcuni tipi di gioco-sport.
	- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio	- La collaborazione, il rispetto e la valorizzazione degli altri nelle
	respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	attività di gruppo.
		- Utilità ed valore delle regole nelle diverse attività.
		- Le principali regole funzionali alla sicurezza di sé, degli altri e
		dell'ambiente.
		- I benefici di una sana alimentazione.
		- Le essenziali norme di igiene personale legate all'attività
		sportiva.