

AREA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE IN USCITA DAI TRE ORDINI DI SCUOLA

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018:

Al termine del Primo ciclo d'Istruzione, lo studente, in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento, si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali; ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita; ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; rispetta le regole condivise.

| AMBITI | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|--|--|
| | IL CORPO E IL MOVIMENTO | EDUCAZIONE FISICA | EDUCAZIONE FISICA |
| IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <ul style="list-style-type: none"> Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento. | <ul style="list-style-type: none"> 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. | <ul style="list-style-type: none"> È consapevole delle proprie competenze motorie nei limiti e nei punti di forza. |
| IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA | <ul style="list-style-type: none"> 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 Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. | <ul style="list-style-type: none"> 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. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. | <ul style="list-style-type: none"> Utilizza gli aspetti comunicativi relazionali del linguaggio motorio nelle relazioni con gli altri. L'alunno ha comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza in situazione abilità motorie e sportive acquisite. • Pratica i valori dello sport (fair play, rispetto delle regole) come modalità di relazione quotidiana. • È capace di integrarsi al gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. |
| <p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 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 sana alimentazione. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. | <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione allo "star bene". • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. |

Scuola primaria

| | TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE |
|--------------------------------------|---|
| CLASSE PRIMA PRIMARIA | L'alunno riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e le sa rappresentare graficamente; coordina e utilizza diversi schemi motori combinati loro. |
| | Utilizza il corpo per esprimere stati d'animo. |
| | Conosce e applica correttamente le modalità esecutive dei giochi, coopera ed interagisce positivamente con gli altri; è consapevole del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle. |
| | Conosce e utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. |

| AMBITO | CONOSCENZE | ABILITÀ | INDICATORI PER LA RILEVAZIONE DI COMPETENZA | CONTENUTI |
|---|--|--|---|--|
| 1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>1.1 Conosce i segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento;</p> <p>1.2 conosce gli schemi motori di base;</p> <p>1.3 conosce il significato di posizione statica, dinamica e di stato di equilibrio;</p> | <p>1.1.1 Sa individuare e denominare le varie parti del corpo;</p> <p>1.2.1 sa applicare gli schemi motori suggeriti;</p> <p>1.2.2 sa individuare gli schemi motori e le modalità dinamiche nei percorsi;</p> <p>1.2.3 è capace di combinare schemi motori diversi in fasi di gioco, con e senza l'utilizzo dei materiali;</p> <p>1.3.1 sa controllare per breve tempo le posizioni: statica, dinamica e lo stato di equilibrio;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Individua e denomina le varie parti del corpo; • muove i segmenti corporei secondo le loro possibilità e l'operatività richiesta; • applica gli schemi motori suggeriti; • individua gli schemi motori e le modalità dinamiche nei percorsi; • combina schemi motori diversi in fasi di gioco, con e senza l'utilizzo dei materiali; • controlla per breve tempo le posizioni: statica, dinamica e lo stato di equilibrio; | <ul style="list-style-type: none"> • Le diverse parti del corpo e la loro rappresentazione in stasi ed in movimento. • Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione. • Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante (camminare secondo andature libere o prestabilite. Correre liberamente o seguendo ritmi diversi). • Giochi utilizzando andature di animali |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | <p>1.4 conosce i concetti topologici in relazione allo spazio;</p> <p>1.5 conosce semplici sequenze temporali.</p> | <p>1.4.1 sa riconoscere globalmente lo spazio entro cui gioca;</p> <p>1.4.2 è capace di rispettare i confini, i limiti spaziali dati;</p> <p>1.4.3 sa organizzare il proprio movimento nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone;</p> <p>1.4.4 sa rispettare i concetti topologici nello spazio;</p> <p>1.5.1 sa ordinare azioni secondo i concetti prima – dopo;</p> <p>1.5.2 sa memorizzare l'ordine temporale delle azioni di un gioco.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • riconosce globalmente lo spazio entro cui gioca; • rispetta i confini, i limiti spaziali dati; • organizza il proprio movimento nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone; • rispetta i concetti topologici nello spazio; • ordina azioni secondo i concetti prima – dopo; • memorizza l'ordine temporale delle azioni di un gioco; • sceglie e organizza correttamente l'ordine temporale da attribuire ad una azione di gioco | |
| <p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> | <p>2.1 Conosce le tecniche per sperimentare il corpo con finalità espressive e comunicative, in forma personale.</p> | <p>2.1.1 Sa giocare a imitare utilizzando il corpo e la personale gestualità;</p> <p>2.1.2 sa giocare a interpretare stati d'animo e sentimenti conosciuti;</p> <p>2.1.3 sa eseguire una semplice animazione con o senza musica;</p> <p>2.1.4 sa eseguire una semplice danza, con movimenti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Gioca a imitare, utilizzando il corpo e la personale gestualità; • gioca a interpretare stati d'animo e sentimenti conosciuti; • esegue una semplice animazione con o senza musica; • esegue una semplice danza, con movimenti codificati; • libera la sua espressività corporea, lasciandosi coinvolgere dalla musica | <ul style="list-style-type: none"> • Il corpo per comunicare, esprimere e rappresentare situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni. • Gioco dei mimi. • Giochi di memoria e di attenzione. • Imitazione di movimenti ed atteggiamenti di animali. |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|---|--|
| 3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY | 3.1 Conosce semplici giochi | <p>3.1.1 Sa applicare le regole dei giochi conosciuti;</p> <p>3.1.2 sa memorizzare le regole di nuovi giochi;</p> <p>3.1.3 sa affrontare il nuovo con fiducia nelle proprie capacità;</p> <p>3.1.4 sa integrarsi nel gruppo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Applica le regole dei giochi conosciuti; • memorizza le regole di nuovi giochi; • propone varianti ai giochi vecchi e nuovi; • individua modalità operative per la risoluzione di problemi motori; • supera autonomamente ostacoli, per risolvere problemi motori; • affronta il nuovo con fiducia nelle proprie capacità; • si integra nel gruppo. | <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi misti. • Mini gare di squadra. • Giochi a coppie o a squadre rispettando le regole. |
| 4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA | 4.1 Conosce i principali attrezzi; | 4.1.1 Sa utilizzare l'attrezzatura | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza e ritira l'attrezzatura in modo corretto per la personale e l'altrui sicurezza; | <ul style="list-style-type: none"> • Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. |

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | |
|---|--|
| CLASSE SECONDA PRIMARIA | L'alunno è in grado di consolidare gli schemi motori di base. |
| | Riesce a dimostrare un livello di socializzazione adeguato. |
| | 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. |
| | Conosce ed utilizza in modo appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività; conosce e applica correttamente le modalità esecutive dei vari giochi e coopera e interagisce positivamente con gli altri. |

| AMBITO | CONOSCENZE | ABILITÀ | INDICATORI PER LA RILEVAZIONE DI COMPETENZA | CONTENUTI |
|---|--|---|--|---|
| 1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>1.1 Conosce gli schemi motori di base e il loro utilizzo in forma combinata;</p> <p>1.2 conosce le proprie possibilità in situazioni di disequilibrio;</p> <p>1.3 conosce i concetti topologici in relazione allo spazio;</p> | <p>1.1.1 Sceglie e combina schemi motori diversi in funzione del gioco, con e senza l'utilizzo di materiali;</p> <p>1.1.2 controlla e coordina semplici schemi motori;</p> <p>1.2.1 controlla il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti;</p> <p>1.3.1 occupa tutto lo spazio a disposizione;</p> <p>1.3.2 dispone i materiali nello spazio, secondo i criteri organizzativi;</p> <p>1.3.3 rispetta i concetti topologici, in relazione alla propria posizione nello spazio;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sceglie e combina schemi motori diversi in funzione del gioco, con e senza l'utilizzo di materiali; • controlla e coordina semplici schemi motori; • controlla il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti; • occupa tutto lo spazio a disposizione; • dispone i materiali nello spazio, secondo i criteri organizzativi; • rispetta i concetti topologici, in relazione alla propria posizione nello spazio; • rispetta i limiti di spazio dentro i quali si svolgono i giochi di regole; • applica i concetti destra – sinistra ai percorsi, alle staffette, ai giochi, secondo variabili senso percettive; | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi ed esercitazioni sulla conoscenza corporea • Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale • Giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi • Giochi a coppie sulla percezione tattile • Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco • Esercizi sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature (piedi uniti, divaricati, ad un piede) • Esercitazioni su modi diversi di correre (a ginocchia alte, calciata, a balzi) • Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | <p>1.4 conosce i concetti di destra e sinistra su di sé e nel campo visivo;</p> <p>1.5 conosce le sequenze temporali</p> | <p>1.4.1 è capace di applicare tali concetti ai percorsi, alle staffette, ai giochi, secondo variabili senso percettive;</p> <p>1.5.1 memorizza in ordine temporale le sequenze motorie di una azione;</p> <p>1.5.2 organizza i propri movimenti in ordine temporale, in funzione di un obiettivo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • memorizza in ordine temporale le sequenze motorie di una azione; • organizza i propri movimenti in ordine temporale, in funzione di un obiettivo. | <p>dinamico: andature diverse (su talloni, avampiedi, parte esterna e interna dei piedi, quadrupedi...)</p> |
| <p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> | <p>2.1 Conosce differenti modalità di espressione dei sentimenti e delle emozioni.</p> | <p>2.1.1 Trasmette contenuti emozionali, attraverso i gesti e il movimento;</p> <p>2.1.2 elabora semplici sequenze di movimento, su basi ritmiche e/o musicali.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Trasmette contenuti emozionali, attraverso i gesti e il movimento; • elabora semplici sequenze di movimento, su basi ritmiche e/o musicali; • riconosce le modalità per esprimersi con il corpo che gli/le sono più congeniali. | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere, con l'ausilio della musica • Gioco guidato sulla relazione tra postura e stato d'animo • Giochi di memoria e di attenzione. • Imitazione movimenti ed atteggiamenti di animali. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> | <p>3.1 Conosce diversi giochi di movimento;</p> <p>3.2 conosce alcune informazioni di base sui giochi-sport e sugli attrezzi delle principali discipline sportive.</p> | <p>3.1.1 Applica le regole dei giochi;</p> <p>3.1.2 verbalizza le regole dei giochi;</p> <p>3.1.3 è capace di memorizzare modifiche e aggiornamenti nelle regole dei giochi già conosciuti;</p> <p>3.2.1 nomina gli attrezzi delle discipline sportive più conosciute;</p> <p>3.2.2 applica alcune modalità motorie e semplici schemi di gioco con utilizzo di materiali;</p> <p>3.2.3 si integra nel gruppo;</p> <p>3.2.4 considera il gioco momento positivo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Applica le regole dei giochi; • rispetta le regole e le sanzioni dei giochi; • verbalizza le regole dei giochi; • memorizza modifiche e aggiornamenti nelle regole dei giochi già conosciuti; • nomina gli attrezzi delle discipline sportive più conosciute; • applica alcune modalità motorie e semplici schemi di gioco con utilizzo di materiali; • si integra nel gruppo; • considera il gioco momento positivo; • supera la frustrazione della sconfitta | <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi misti. • Mini gare di squadra. • Giochi a coppie o a squadre ri-spettando le regole. |
| <p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> | <p>4.1 Conosce i principali attrezzi;</p> <p>4.2 conosce i benefici dell'attività motoria.</p> | <p>4.1.1 Utilizza gli attrezzi in modo corretto, nel rispetto delle regole di sicurezza personale ed altrui;</p> <p>4.1.2 dispone, raccoglie e ritira gli attrezzi, secondo le norme di sicurezza;</p> <p>4.2.1 apprezza la varietà dei giochi e l'intensità delle energie che in essi esprime.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza gli attrezzi in modo corretto, nel rispetto delle regole di sicurezza personale ed altrui; • dispone, raccoglie e ritira gli attrezzi, secondo le norme di sicurezza; • apprezza la varietà dei giochi e l'intensità delle energie che in essi esprime; • avverte il benessere fisico che deriva dal movimento. | <ul style="list-style-type: none"> • Principi di una corretta alimentazione. • Norme principali e tutela della salute. • Uso corretto ed adeguato degli attrezzi |

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | |
|---|---|
| CLASSE TERZA PRIMARIA | L'alunno sviluppa una maggiore coscienza dei rapporti spazio-temporali; Conosce e utilizza in modo appropriato e corretto gli attrezzi e gli spazi. |
| | Riconosce, memorizza e rielabora le informazioni corporee provenienti dagli organi di senso; utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo. |
| | Conosce ed applica correttamente modalità esecutive numerosi giochi individuali e di squadra; conosce giochi di gruppo e ne rispetta le regole. |
| | Percepisce sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria e prende coscienza dei principi di una corretta alimentazione. |

| AMBITO | CONOSCENZE | ABILITÀ | INDICATORI PER LA RILEVAZIONE DI COMPETENZA | CONTENUTI |
|---|---|--|---|--|
| 1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>1.1 Conosce gli schemi motori di base;</p> <p>1.2 conosce le modifiche fisiologiche del corpo, durante l'attività fisica (respirazione, battito cardiaco, ecc.);</p> <p>1.3 conosce i cambiamenti morfologici del corpo.</p> | <p>1.1.1 Combina in forme sempre più complesse gli schemi motori;</p> <p>1.1.2 controlla il movimento dei diversi segmenti corporei nello spazio e nel tempo;</p> <p>1.1.3 modifica il movimento, variando l'orientamento spaziale, la rapidità dello stesso, le informazioni visive e tattili;</p> <p>1.2.1 controlla la respirazione e la capacità di rilassare il corpo;</p> <p>1.3.1 rileva i cambiamenti morfologici del corpo, dovuti alla crescita (statura, peso).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Combina in forme sempre più complesse gli schemi motori; • controlla il movimento dei diversi segmenti corporei nello spazio e nel tempo; • modifica il movimento, variando l'orientamento spaziale, la rapidità dello stesso, le informazioni visive e tattili; • controlla la respirazione e la capacità di rilassare il corpo; • modifica la percezione delle proprie potenzialità fisiche e motorie, tenendo conto dei cambiamenti del suo corpo in crescita. | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi in cui si cammina o si corre su indicazione dell'insegnante (lenti/veloci, avanti/indietro, a destra/o a sinistra, lontani/vicini). • Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale • Giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi. • Giochi di movimento codificati e non sul: lanciare ed afferrare. • Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco • Esercizi sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature. • Esercitazioni su modi diversi di correre. • Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico. |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> | <p>2.1 Conosce le diverse modalità espressive del corpo.</p> | <p>2.1.1 Riconosce e imita movimenti, adatti a esprimere stati d'animo;</p> <p>2.1.2 partecipa a coreografie, apportando la personale capacità comunicativa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Riconosce e imita movimenti, adatti a esprimere stati d'animo; • partecipa a coreografie, apportando la personale capacità comunicativa; • riconosce il corpo come mezzo espressivo; • riconosce in sé e nei compagni le modalità comunicative ricorrenti nella mimica corporea e gestuale. | <ul style="list-style-type: none"> • Sequenze di movimenti cadenzati seguendo ritmi sonori. • Giochi di imitazione. • Giochi di travestimento. • Canti mimati. • Mimo di semplici storie |
| <p>3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> | <p>3.1 Conosce gli elementi di base dei principali giochi-sport.</p> | <p>3.1.1 Esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi-sport;</p> <p>3.1.2 rispetta le regole nel gioco di squadra;</p> <p>3.1.3 accetta di svolgere vari ruoli;</p> <p>3.1.4 canalizza la sua attenzione;</p> <p>3.1.5 si autocorregge;</p> <p>3.1.6 sa integrare nel gruppo;</p> <p>3.1.7. accetta qualsiasi esito di una partita.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi-sport; • rispetta le regole nel gioco di squadra; • accetta di svolgere vari ruoli; • canalizza la sua attenzione; • si autocorregge; • si integra nel gruppo; • accetta qualsiasi esito di una gara o di una partita; • supera la frustrazione di un insuccesso personale o di squadra; • accetta e supera la frustrazione delle sanzioni; • impara dai propri errori. | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi di ruolo, sportivi codificati e non. • Giochi sportivi semplificati, anche sotto forma di gare, nel rispetto delle diversità e delle regole. • Giochi a staffetta e a squadre • Giochi collettivi sulla collaborazione reciproca. • Giochi sull'importanza del rispetto dell'altro. • Percorsi misti. • Mini gare di squadra. |
| <p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> | <p>4.1 Conosce le principali norme di sicurezza nell'utilizzo della palestra e dei suoi materiali.</p> | <p>4.1.1 Utilizza lo spazio, l'attrezzatura, le proprie modalità comportamentali, per evitare le situazioni di rischio;</p> <p>4.1.2 riconosce l'importanza di condividere una situazione piacevole di gioco in sicurezza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza lo spazio, l'attrezzatura, le proprie modalità comportamentali, per evitare le situazioni di rischio; • riconosce l'importanza di condividere una situazione piacevole di gioco in sicurezza. | <ul style="list-style-type: none"> • Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie. • Principi di una corretta alimentazione. • Norme principali e tutela della salute. |

| TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE | |
|---|---|
| CLASSE QUARTA PRIMARIA | L'alunno acquisisce consapevolezza delle varie funzioni fisiologiche; sa orientarsi correttamente nello spazio ed è in grado di realizzare percorsi in modo adeguato. |
| | Utilizza modalità espressive e corporee in forma originale; elabora semplici coreografie. |
| | Gestisce situazioni competitive all'interno di regole e norme chiare. |
| | Assume comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita. |

| AMBITO | CONOSCENZE | ABILITÀ | INDICATORI PER LA RILEVAZIONE DI COMPETENZA | CONTENUTI |
|---|---|---|---|---|
| 1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>1.1 Conosce gli schemi motori di base;</p> <p>1.2 conosce le variabili spazio-temporali nell'azione;</p> | <p>1.1.1 Combina schemi motori in forme sempre più complesse e coordinate;</p> <p>1.1.2 coordina segmenti corporei indipendenti;</p> <p>1.1.3 modifica l'orientamento, la velocità, la strategia di un'azione di gioco, in funzione dell'obiettivo;</p> <p>1.2.1 organizza il movimento, rispettando la successione delle sequenze e la contemporaneità;</p> <p>1.2.2 agisce anticipando la conseguenza di un'azione;</p> <p>1.2.3 incrementa le capacità di prontezza, precisione nell'esecuzione ed equilibrio;</p> <p>1.2.4 acquisisce automatismi;</p> <p>1.2.5 sperimenta il ritmo di un'azione motoria;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Combina schemi motori in forme sempre più complesse e coordinate; • coordina segmenti corporei indipendenti; • memorizza i gesti, le tecniche per migliorare il movimento in funzione dell'obiettivo; • modifica l'orientamento, la velocità, la strategia di un'azione di gioco, in funzione dell'obiettivo; • organizza il movimento, rispettando la successione delle sequenze e la contemporaneità; • agisce anticipando la conseguenza di un'azione; • incrementa le capacità di prontezza, precisione nell'esecuzione ed equilibrio; • acquisisce automatismi; • sperimenta il ritmo di un'azione motoria; • controlla l'intensità dello sforzo fisico, in rapporto alla resistenza, alle condizioni | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo. • Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. • Giochi di resistenza. • Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...). • Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionali. • Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie. • Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | 1.3 riconosce le modifiche fisiologiche del corpo, durante l'attività motoria. | 1.3.1 controlla l'intensità dello sforzo fisico, in rapporto alla resistenza, alle condizioni fisiche, alla respirazione. | <ul style="list-style-type: none"> fisiche, alla respirazione; dosa le proprie energie, organizzando lo sforzo e il recupero. | |
| 2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA | 2.1 Conosce differenti linguaggi del corpo. | <p>2.1.1 Esprime attraverso il corpo contenuti emozionali;</p> <p>2.1.2 elabora sequenze di movimento e semplici coreografie seguendo un tema, su un ritmo e/o una musica;</p> <p>2.1.3 si esprime in forma personale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Esprime attraverso il corpo contenuti emozionali; elabora sequenze di movimento e semplici coreografie seguendo un tema, su un ritmo e/o una musica; si esprime in forma personale; sceglie le modalità espressive che gli sono più congeniali; prova forme espressive nuove. | <ul style="list-style-type: none"> Attività di imitazione ed identificazione in personaggi vari. Attività di drammatizzazione come arricchimento della propria sensibilità espressiva, utilizzando brani musicali o strutture ritmiche complesse. Balli, danze, movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo. |
| 3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY | 3.1 Conosce gli elementi di base dei principali giochi-sport. | <p>3.1.1 Si esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi-sport;</p> <p>3.1.2 rispetta le regole nel gioco di squadra;</p> <p>3.1.3 accetta di svolgere vari ruoli;</p> <p>3.1.4 canalizza la sua attenzione;</p> <p>3.1.5 si autocorregge;</p> <p>3.1.6 sa integrarsi nel gruppo e coopera;</p> <p>3.1.7 si confronta lealmente;</p> <p>3.1.8 accetta qualsiasi esito di una gara o di una partita;</p> <p>3.1.9 accoglie suggerimenti e correzioni;</p> <p>3.1.10 affronta le situazioni nuove o complesse con fiducia nelle proprie capacità.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi-sport; rispetta le regole nel gioco di squadra; accetta di svolgere vari ruoli; canalizza la sua attenzione; si autocorregge; si integra nel gruppo e vi coopera; sa confrontarsi lealmente; accetta qualsiasi esito di una gara o di una partita; accetta le sanzioni e impara dai propri errori; accoglie suggerimenti e correzioni; affronta le situazioni nuove o complesse con fiducia nelle proprie capacità. | <ul style="list-style-type: none"> I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, e minibasket. Giochi popolari, i giochi di strada. Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione. Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento corretti e rispettosi. |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> | <p>4.1 Conosce le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni in palestra;</p> <p>4.2 conosce le norme di sicurezza nell'utilizzo e nello spostamento dei materiali.</p> | <p>4.1.1 Applica le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni, durante la pratica dell'attività motoria;</p> <p>4.2.1 riconosce ed evita i comportamenti pericolosi, per sé, per gli altri, inoltre per la salvaguardia dei materiali e dei locali.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Applica le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni, durante la pratica della attività motoria; • riconosce ed evita i comportamenti pericolosi, per sé, per gli altri, inoltre per la salvaguardia dei materiali e dei locali. | <ul style="list-style-type: none"> • Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. • Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. • Principi di una corretta alimentazione. • I benefici dell'attività ludico motoria sull'organismo, la necessità di igiene personale come fonte di benessere. |
|---|---|--|--|--|

| CLASSE QUINTA PRIMARIA | TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE |
|---------------------------------------|---|
| | L'alunno consolida gli schemi motori di base e affina le capacità coordinative; sa muoversi con disinvoltura. |
| | Coopera all'interno di un gruppo e sa rispettare le regole dei giochi organizzati. |
| | Conosce ed attua la pratica delle principali regole dei giochi sportivi. |
| | Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. |

| AMBITO | CONOSCENZE | ABILITÀ | INDICATORI PER LA RILEVAZIONE DI COMPETENZA | CONTENUTI |
|---|---|--|---|--|
| 1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>1.1 Conosce gli schemi motori;</p> <p>1.2 conosce le variabili spazio temporali;</p> <p>1.3 riconosce le modifiche fisiologiche del corpo, durante l'attività motoria.</p> | <p>1.1.1 Utilizza in forma combinata schemi motori in forme sempre più complesse e coordinate;</p> <p>1.1.2 coordina segmenti corporei indipendenti;</p> <p>1.2.1 modifica l'orientamento, la velocità, la strategia di un'azione di gioco, in funzione dell'obiettivo;</p> <p>1.2.2 organizza il movimento, rispettando la successione delle sequenze, la contemporaneità;</p> <p>1.2.3 agisce anticipando la conseguenza di un'azione;</p> <p>1.2.4 incrementa la velocità di: reazione, coordinazione, esecuzione;</p> <p>1.2.5 acquisisce automatismi;</p> <p>1.2.6 sperimenta il ritmo di un'azione motoria;</p> <p>1.3.1 controlla l'intensità dello sforzo fisico, in rapporto alla resistenza, alle condizioni fisiche, alla respirazione.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza in forma combinata schemi motori in forme sempre più complesse e coordinate; • coordina segmenti corporei indipendenti; • affina le tecniche di coordinazione; • modifica l'orientamento, la velocità, la strategia di un'azione di gioco, in funzione dell'obiettivo; • organizza il movimento, rispettando la successione delle sequenze, la contemporaneità; • agisce anticipando la conseguenza di un'azione; • incrementa la velocità di: reazione, coordinazione, esecuzione; • acquisisce automatismi; • sperimenta il ritmo di un'azione motoria; • controlla l'intensità dello sforzo fisico, in rapporto alla resistenza, alle condizioni fisiche, alla respirazione; • dosa le proprie energie, organizzando lo sforzo e il recupero. | <ul style="list-style-type: none"> • Vari tipi di corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli). • Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. • Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...). • Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e strisciamenti con e senza l'uso di piccoli attrezzi. • Esercizi di controllo della palla. • Giochi con la palla (lanci, palleggi, passaggi, presa, tiri in porta e a canestro). |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> | <p>2.1 Conosce differenti linguaggi del corpo.</p> | <p>2.1.1 Si esprime attraverso il corpo contenuti emozionali;</p> <p>2.1.2 elabora sequenze di movimento e semplici coreografie seguendo un tema, su un ritmo e/o una musica;</p> <p>2.1.3 si esprime in forma personale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Esprime attraverso il corpo contenuti emozionali; • elabora sequenze di movimento e semplici coreografie seguendo un tema, su un ritmo e/o una musica; • organizza in forma personale gesti, movimenti, strutturandoli in funzione del tema e della consegna data. | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi espressivi (gestualità e mimica facciale). • Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni. • Esercizi, a corpo libero, individuali e a coppie con l'ausilio della musica. • Balli, danze, movimenti e coreografie ideati dagli alunni da abbinare a particolari situazioni espressive. |
| <p>3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> | <p>3.1 Conosce i principali giochi-sport.</p> | <p>3.1.1 Si esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi-sport;</p> <p>3.1.2 rispetta le regole nel gioco di squadra;</p> <p>3.1.3 accetta di svolgere vari ruoli;</p> <p>3.1.4 canalizza la sua attenzione;</p> <p>3.1.5 si autocorregge;</p> <p>3.1.6 si integra nel gruppo per cooperarvi;</p> <p>3.1.7 si confronta lealmente;</p> <p>3.1.8 accetta qualsiasi esito di una gara o di una partita;</p> <p>3.1.9 accoglie suggerimenti e correzioni;</p> <p>3.1.10 affronta le situazioni nuove e complesse con fiducia nelle proprie capacità</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Si esercita e memorizza i fondamentali dei vari giochi – sport; • rispetta le regole nel gioco di squadra; • accetta di svolgere vari ruoli; • canalizza la sua attenzione; • si autocorregge; • si integra nel gruppo e vi coopera; • si confronta lealmente; • accetta qualsiasi esito di una gara o di una partita; • accetta le sanzioni e impara dai propri errori; • accoglie suggerimenti e correzioni; • affronta le situazioni nuove e complesse con fiducia nelle proprie capacità; • affronta e supera problemi. | <ul style="list-style-type: none"> • I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley e minibasket. • Giochi popolari, giochi di strada. • Posizioni e ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni, degli avversari e delle diversità. |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> | <p>4.1 Conosce le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni in palestra;</p> <p>4.2 conosce le norme di sicurezza nell'utilizzo e nello spostamento dei materiali.</p> | <p>4.1.1 Applica le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni, durante la pratica dell'attività motoria;</p> <p>4.2.1 riconosce ed evita i comportamenti pericolosi, per sé, per gli altri, inoltre per la salvaguardia dei materiali e dei locali.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Applica le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni, durante la pratica della attività motoria; • riconosce ed evita i comportamenti pericolosi, per sé, per gli altri, inoltre per la salvaguardia dei materiali e dei locali. | <ul style="list-style-type: none"> • Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. • Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. • Principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo). • Esercitazione e giochi attinenti al dispendio calorico durante l'esercizio fisico. |
|---|---|--|--|---|