

## 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	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>IL CORPO E IL MOVIMENTO</b>	<b>EDUCAZIONE FISICA</b>	<b>EDUCAZIONE FISICA</b>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>È consapevole delle proprie competenze motorie nei limiti e nei punti di forza.</li> </ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza gli aspetti comunicativi relazionali del linguaggio motorio nelle relazioni con gli altri.</li> <li>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</li> </ul>

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

## Scuola secondaria di primo grado

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

<b>CLASSE PRIMA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	L'alunno sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali; è in grado di sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).			
	Conosce e applica 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.			
	Sa decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport; sa decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.			
	Sa adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo; pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.			
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 le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo;</p> <p>1.2 conosce le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità;</p> <p>1.3 conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano;</p> <p>1.4 riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali;</p>	<p>1.1.1 Controlla i diversi segmenti corporei e il loro movimento, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</p> <p>1.2.1 padroneggia le abilità coordinative;</p> <p>1.3.1 mantiene l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche;</p> <p>1.4.1 si muove in relazione allo spazio;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla i propri movimenti adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</li> <li>• riconosce il ritmo nell'azione motoria;</li> <li>• utilizza le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc.);</li> <li>• utilizza le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I test motori.</li> <li>• Schemi motori di base: dai più semplici ai più complessi (camminare, correre, lanciare, rotolare, afferrare, tirare, ecc.).</li> <li>• Schemi motori variati nello spazio e nel tempo prima in forma successiva poi in forma simultanea.</li> </ul>

	<p>1.5 conosce gli andamenti del ritmo (regolare, periodico, ecc.);</p> <p>1.6 conosce i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale e il loro valore in termini di salute e rispetto dell'ambiente.</p>	<p>1.5.1 si muove in relazione al tempo;</p> <p>1.6.1 pratica attività ludiche e sportive in diversi ambienti naturali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali;</li> <li>• è in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni di disequilibrio;</li> <li>• si orienta in ambiente naturale;</li> <li>• pratica attività rispettando l'ambiente naturale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi e posizioni isotoniche di equilibrio.</li> <li>• Attività svolte in spazi e tempi diversi in continuo divenire.</li> <li>• Espressività spontanea</li> </ul>
<p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>2.1 Conosce le potenzialità di espressione delle emozioni del corpo (dimensione emozionale);</p> <p>2.2 conosce le tecniche di espressione corporea e i linguaggi codificati dello sport (dimensione comunicativa).</p>	<p>2.1.1 Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture;</p> <p>2.2.1 utilizza il linguaggio del corpo in forma estetica in semplici situazioni motorie;</p> <p>2.2.2 scopre differenti gestualità e differenti utilizzi degli oggetti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo;</li> <li>• usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando i vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamentali individuali degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo: palleggio, bagher e battuta, attacco e difesa anche con rimbalzo.</li> <li>- Pallacanestro: palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, passaggio, attacco e difesa.</li> <li>- Atletica leggera: le corse, i lanci, i salti.</li> <li>- Softball: attacco e difesa, lanci e prese, battute.</li> </ul> </li> </ul>

<p>3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>3.1 Conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport (dimensione cognitiva);</p> <p>3.2 conosce gli elementi regolamentari semplificati per la realizzazione del gioco (dimensione partecipativa e relazionale);</p> <p>3.3 conosce il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione (dimensione del fair play e del rispetto delle regole).</p>	<p>3.1.1 Padroneggia le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra;</p> <p>3.2.1 sa applicare le regole tecniche nella pratica delle attività sportive;</p> <p>3.3.1 si relaziona con il gruppo;</p> <p>3.3.2 è capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni;</p> <p>3.3.3 sa usare autocontrollo in situazioni competitive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra;</li> <li>• utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio;</li> <li>• si relaziona positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le capacità personali;</li> <li>• mette in atto comportamenti collaborativi e partecipativi;</li> <li>• rispetta il codice deontologico sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra.</li> <li>• Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette.</li> </ul>
<p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>4.1 Conosce le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica (dimensione della prevenzione degli infortuni e della sicurezza);</p> <p>4.2 conosce le norme di base di educazione alla salute (dimensione della salute e del benessere e degli stili di vita).</p>	<p>4.1.1 Applica le modalità Di lavoro sicure proposte dall'insegnante;</p> <p>4.1.2 utilizza, individualmente e in gruppo, spazi e attrezzature ai fini della sicurezza;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetta le modalità di lavoro proposte ai fini della sicurezza, sotto la guida dell'insegnante;</li> <li>• utilizza in modo responsabile, sicuro, spazi e attrezzature individualmente e in gruppo;</li> <li>• prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie personali capacità e performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di igiene del corpo.</li> <li>• Rispetta le modalità di lavoro proposte ai fini della sicurezza sotto la guida dell'insegnante;</li> <li>• Abbigliamento adeguato.</li> <li>• Utilizza, correttamente degli spazi e attrezzature, rispetto a sé ed agli altri.</li> <li>• Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle attività proposte.</li> </ul>

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

<b>CLASSE SECONDA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	L'alunno sa utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport; è in grado di utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.			
	Padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti; conoscere e applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.			
	Sa realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte della squadra.			
	E' 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; Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).			
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 le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo;</p> <p>1.2 conosce il funzionamento dell'apparato cardio/respiratorio abbinato al movimento;</p> <p>1.3 conosce le informazioni principali sulle procedure per il miglioramento delle capacità condizionali;</p>	<p>1.1.1 Controlla in situazioni complesse i propri movimenti adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</p> <p>1.2.1 riconosce nelle attività di resistenza i diversi carichi di lavoro in relazione alle diverse risposte dell'apparato cardio-respiratorio;</p> <p>1.3.1 utilizza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della resistenza;</p> <p>1.3.2 utilizza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della forza;</p> <p>1.3.3 utilizza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della rapidità;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</li> <li>• riconosce e controlla le modificazioni cardio - respiratorie durante il movimento;</li> <li>• sa utilizzare in modo consapevole le procedure per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) e realizza propri piani di lavoro;</li> <li>• utilizza il ritmo nell'azione motoria;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I test motori.</li> <li>• Combinazione di schemi motori variati nel tempo e nello spazio in forma simultanea.</li> </ul>

	<p>1.4 conosce gli andamenti del ritmo (regolare, periodico, ecc.);</p> <p>1.5 conosce le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità;</p> <p>1.6 conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano;</p> <p>1.7 riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali;</p> <p>1.8 riconosce strutture temporali più complesse;</p> <p>1.9 conosce i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale e il loro valore in termini di salute e rispetto dell'ambiente.</p>	<p>1.3.4 utilizza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della mobilità articolare;</p> <p>1.3.5 esegue semplici piani di lavoro;</p> <p>1.4.1 utilizza gli andamenti del ritmo;</p> <p>1.5.1 utilizza le proprie capacità coordinative nelle attività proposte;</p> <p>1.6.1 utilizza gli elementi per il mantenimento dell'equilibrio e delle posizioni del corpo;</p> <p>1.7.1 applica la relazione spazio/tempo nelle azioni motorie individuali;</p> <p>1.8.1 utilizza le strutture temporali più complesse;</p> <p>1.9.1 pratica attività ludiche e sportive in diversi ambienti naturali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizza efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc.);</li> <li>• è in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo;</li> <li>• utilizza le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione;</li> <li>• realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse;</li> <li>• pratica le attività rispettando l'ambiente;</li> <li>• pratica le attività in sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali (cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa).</li> <li>• Espressività spontanea.</li> <li>• Conoscere gesti arbitrari delle discipline.</li> </ul>
--	---	--	---	---

<p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>2.1 Conosce le potenzialità di espressione delle emozioni del corpo (dimensione emozionale);</p> <p>2.2 conosce le tecniche di espressione corporea (dimensione comunicativa);</p> <p>2.3 conosce i linguaggi codificati dello sport.</p>	<p>2.1.1 Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo;</p> <p>2.2.1 usa il linguaggio del corpo utilizzando i vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica;</p> <p>2.3.1 scopre differenti gestualità e differenti utilizzi degli oggetti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio;</li> <li>• utilizza gli aspetti del linguaggio corporeo-motorio in forma estetica in combinazioni di movimenti anche di gruppo.</li> </ul>	
<p>3. IL GIOCO LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>3.1 Conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport (dimensione cognitiva);</p> <p>3.2 conosce gli elementi regolamentari semplificati per la realizzazione del gioco (dimensione partecipativa e relazionale);</p> <p>3.3 conosce il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione (dimensione del fair play e del rispetto delle regole).</p>	<p>3.1.1 Applica le conoscenze tecniche negli sport individuali e di squadra;</p> <p>3.1.2 applica le conoscenze tattiche negli sport individuali e di squadra;</p> <p>3.2.1 applica le regole nella pratica dell'attività sportiva;</p> <p>3.3.1 mette in atto comportamenti collaborativi e partecipativi;</p> <p>3.3.2 usa autocontrollo in situazioni competitive;</p> <p>3.3.3 si assume la responsabilità nei confronti delle proprie azioni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra;</li> <li>• utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio;</li> <li>• si relaziona positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le capacità personali;</li> <li>• rispetta il codice deontologico sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamentali individuali degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo: palleggio, bagher e battuta, attacco e difesa anche con rimbalzo.</li> <li>- Pallacanestro: palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, passaggio, attacco e difesa.</li> <li>- Atletica leggera: le corse, i lanci, i salti.</li> <li>- Softball: attacco e difesa, lanci e prese, battute.</li> </ul> </li> <li>• Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra.</li> <li>• Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a</li> </ul>



				<p>staffette.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzo corretto gli attrezzi rispetto a se e agli altri.</li> <li>• Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle proposte.</li> <li>• Alimentazione dello sportivo</li> </ul>
<p>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>4.1 Conosce le norme fondamentali di prevenzione e cura degli infortuni legati all'attività fisica (dimensione della prevenzione degli infortuni e della sicurezza);</p> <p>4.2 conosce gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie (dimensione della salute e del benessere e degli stili di vita);</p> <p>4.3 conosce le norme di base di educazione alla salute.</p>	<p>4.1.1 Sa operare in caso di infortunio;</p> <p>4.2.1 prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie personali capacità e performance;</p> <p>4.3.1 utilizza le norme di base di educazione alla salute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza in modo responsabile, ai fini della sicurezza, spazi e attrezzature, individualmente e in gruppo;</li> <li>• prende coscienza e riconosce che le attività realizzate e le procedure utilizzate migliorano le capacità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere.</li> </ul>	

## TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

<b>CLASSE TERZA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	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.
	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
	Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione; rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
	È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

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 Riconosce il rapporto tra attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici della preadolescenza;</p> <p>1.2 conosce in modo più approfondito il ruolo di sistemi ed apparati (cardio-respiratorio in particolare) nella gestione del movimento;</p> <p>1.3 riconosce moduli ritmici suoni;</p> <p>1.4 conosce in modo più</p>	<p>1.1.1 Controlla i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</p> <p>1.2.1 sa coordinare la respirazione al movimento;</p> <p>1.2.2 dosa forza e velocità;</p> <p>1.2.3 incrementa la forza;</p> <p>1.2.4 incrementa la rapidità;</p> <p>1.2.5 migliora la mobilità articolare;</p> <p>1.3.1 applica il concetto di ritmo nell'esecuzione dei movimenti;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruisce la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti;</li> <li>• sa coordinare la respirazione e controllare lo sforzo nella resistenza;</li> <li>• sa utilizzare in modo autonomo procedure per l'incremento della resistenza;</li> <li>• utilizza in modo autonomo le procedure per l'incremento della forza;</li> <li>• utilizza in modo autonomo le procedure per l'incremento della rapidità;</li> <li>• utilizza in modo autonomo le procedure per l'incremento della mobilità articolare;</li> <li>• realizza e sa motivare semplici piani di lavoro;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I test motori.</li> <li>• Schemi motori di base: dai più semplici ai più complessi (camminare, correre, lanciare, rotolare, afferrare, tirare, ecc..).</li> <li>• Schemi motori variati nello spazio e nel tempo prima in forma successiva poi in forma simultanea.</li> <li>• Esercizi svolti a corpo</li> </ul>

	<p>approfondito le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità;</p> <p>1.5 conosce i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale e il loro valore in termini di salute e rispetto dell'ambiente.</p>	<p>1.4.1 utilizza l'equilibrio e la coordinazione in contesti diversi;</p> <p>1.4.2 è in grado di anticipare l'andamento di una azione motoria;</p> <p>1.4.3 applica la relazione spazio/tempo in situazioni collettive.</p> <p>1.5.1 pratica attività ludiche e sportive in diversi ambienti naturali;</p> <p>1.5.2 trasferisce le abilità apprese in situazioni di vita quotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sa proporre e si lascia condurre da un ritmo;</li> <li>• sa utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, anche nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio;</li> <li>• prevede correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo;</li> <li>• utilizza le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato;</li> <li>• realizza sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse;</li> <li>• pratica in modo autonomo attività ludiche e sportive in diversi ambienti naturali consapevole della necessità del rispetto dell'ambiente;</li> <li>• utilizza le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana.</li> </ul>	<p>libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali (cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa).</p>
--	---	---	--	--

<p>2. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>2.1 Conosce l'espressione corporea e la comunicazione efficace</p>	<p>2.1.1 Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie e in gruppo;</p> <p>2.1.2 utilizza in forma originale e creativa gli oggetti;</p> <p>2.1.3 varia e ristrutturata le diverse forme di movimento e risolve in modo personale problemi motori e sportivi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo nello specifico della corporeità;</li> <li>• utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo nel consolidamento e nello sviluppo delle abilità motorie e sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espressività spontanea.</li> <li>• Conoscere gesti arbitrari delle discipline.</li> <li>• Fondamentali individuali degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo: palleggio, bagher e battuta, attacco e difesa anche con rimbalzo.</li> <li>- Pallacanestro: palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, passaggio, attacco e difesa.</li> <li>- Atletica leggera: le corse, i lanci, i salti.</li> <li>- Softball: attacco e difesa, lanci e prese, battute.</li> </ul> </li> </ul>
<p>3. IL GIOCO LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>3.1 Conosce le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi (dimensione cognitiva);</p> <p>3.2 conosce il concetto di anticipazione motoria (dimensione partecipativa e relazionale);</p> <p>3.3 conosce i gesti arbitrari più importanti delle discipline sportive praticate (dimensione del fair play e del rispetto delle regole);</p> <p>3.4 conosce le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità di sviluppo e di prestazione</p>	<p>3.1.1 Applica le conoscenze tecniche negli sport individuali e di squadra;</p> <p>3.1.2 applica le conoscenze tattiche negli sport individuali e di squadra;</p> <p>3.2.1 utilizza il concetto di anticipazione motoria;</p> <p>3.3.1 condivide e rispetta le regole;</p> <p>3.3.2 arbitra una partita degli sport praticati;</p> <p>3.4.1 è capace di integrarsi nel gruppo;</p> <p>3.4.2 si assume responsabilità nei confronti delle proprie azioni;</p> <p>3.4.3 si impegna per il bene comune;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolge un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. Partecipa attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco;</li> <li>• sperimenta i corretti valori dello sport (fair play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra.</li> <li>• Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette.</li> </ul>

		3.4.4 stabilisce corretti rapporti interpersonali e mette in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo;		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di igiene del corpo.</li> <li>• Abbigliamento adeguato.</li> <li>• Utilizzo corretto degli attrezzi rispetto a sé ed agli altri.</li> </ul>
	3.5 conosce in modo più approfondito il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione.	3.5.1 pratica l'attività sportiva con senso etico e mantiene lo stesso comportamento da spettatore.		
4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>4.1 Conosce le regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni (dimensione della prevenzione degli infortuni e della sicurezza);</p> <p>4.2 conosce i principi basilari dei diversi tipi di allenamento utilizzati, finalizzati al miglioramento dell'efficienza e della salute psico/fisica (dimensione della salute e del benessere e degli stili di vita);</p> <p>4.3 conosce gli effetti dell'assunzione di sostanze pericolose/illecite o che inducono dipendenza.</p>	<p>4.1.1 Riconosce in anticipo potenziali situazioni di pericolo;</p> <p>4.1.2 si muove senza mettere in pericolo l'incolumità dei compagni;</p> <p>4.1.3 applica in modo autonomo modalità di lavoro sicure mette in atto;</p> <p>4.2.1 comportamenti finalizzati al conseguimento/mantenimento del benessere;</p> <p>4.3.1 matura un atteggiamento critico e consapevole di rifiuto delle droghe e di comportamenti nocivi e dannosi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mette in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita;</li> <li>• possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita;</li> <li>• sa applicare principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute e sa creare semplici percorsi di allenamento;</li> <li>• mette in atto nel gioco e nella vita comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo;</li> <li>• è consapevole degli effetti nocivi dell'assunzione di sostanze pericolose/illecite o che inducono dipendenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle attività proposta.</li> </ul>