



Ministero dell'Istruzione e del Merito
ISTITUTO COMPRENSIVO BASIANO
20060 Masate (MI) – Via Monte Grappa, 16

Curricolo d'Istituto

Educazione fisica

Dalla Scuola dell'Infanzia alla Scuola Secondaria di primo grado

Masate, settembre 2023

Scuola dell'Infanzia

Campi d'esperienza: Il sé e l'altro

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

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.

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 di sana alimentazione.

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.

Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.

Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

Conoscenze	Abilità
- Regole di igiene del corpo e degli ambienti - Pratiche quotidiane di autonomia (lavarsi, vestirsi, stare a tavola) - Gli alimenti - Il corpo e le differenze di genere - Schemi dinamici e posturali - Il movimento sicuro - I pericoli dell'ambiente e i comportamenti sicuri - Le regole dei giochi - Semplici danze, espressività mimiche, drammatizzazioni, canzoni mimate, ritmi, espressione di sentimenti - I cinque sensi - Schemi di motricità fine - Pregrafismo - Schema corporeo - Conoscenza destra/sinistra	- Riconosce i ritmi della giornata scolastica e si adatta ad essi - Riconosce i segnali del corpo con buona autonomia - Tiene pulito il proprio corpo e osserva le pratiche di igiene e di cura di sé - Distingue comportamenti, azioni, scelte alimentari potenzialmente dannose alla sicurezza e alla salute - Conosce le differenze sessuali e riconosce la propria identità sessuale - Padroneggia gli schemi motori statici e dinamici di base: correre, saltare, stare in equilibrio, strisciare, rotolare - Si coordina con altri nei giochi di gruppo, rispettando la propria e altrui sicurezza - Rispetta le regole nei giochi individuali e di gruppo - Coordina i movimenti in attività che implicano l'uso di attrezzi - Adotta adeguate strategie motorie - Controlla i movimenti secondo regole e contesti - Controlla la coordinazione oculo-manuale in attività motorie e in operazioni di manualità fine - Esercita le potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo - Riconosce le principali parti del corpo - Nomina e riproduce graficamente le parti del corpo in stasi e in movimento, su di sé, sugli altri e su immagini - Collega le parti del corpo alle loro funzioni - Scopre e usa la propria dominanza laterale

Scuola Primaria – Educazione fisica - classe prima

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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.

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 una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* 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.

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- Riconosce e valuta 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.

Conoscenze

- Posture
- Movimenti di coordinamento di base: andature, movimenti segmentari
- Corsa di velocità
- Presa e lancio della palla
- Uso corretto di piccoli attrezzi
- Consolidamento della lateralità

Abilità

- Assume posizioni corrette a comando: supina, prona, seduta, laterale.
- Coordina schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare.
- Corre a ritmi diversi senza ostacolare il compagno.
- Salta un semplice e basso ostacolo.
- Lancia con una e con entrambe le mani una palla e la riceve.
- Colpisce un bersaglio.
- Su comando, si sposta a destra e a sinistra, dentro e fuori da un cerchio.
- Esegue cambi di direzione intorno ad una sequenza di coni (o cinesini).
- Comincia e termina un movimento su comando.
- Assume semplici posizioni di equilibrio statico monopodalico.
- Lancia con la mano predominante una palla.

<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
Conoscenze	Abilità
- Utilizzo consapevole dello spazio motorio - Esecuzione di semplici movimenti corporei a ritmo di musica	- Occupa lo spazio prestabilito senza ostacolare il compagno. - Esegue semplici sequenze di movimento anche a ritmo di musica.

<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. - Sa utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Rispetta le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
Conoscenze	Abilità
- Percorsi misti semplici con piccoli attrezzi - Regole di alcuni giochi di squadra - Rispetto delle regole dei giochi noti - Giochi di squadra con la palla - Partecipazione attiva al gioco di squadra	- Coordina schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare. - Conosce e rispetta le regole dei giochi praticati. - Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. - Coopera con i compagni. - Accetta sconfitte e diversità, senza litigare.

<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. - Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	
Conoscenze	Abilità
- Corretti comportamenti nei diversi ambienti scolastici - Simulazioni e prove di evacuazione	- Usa correttamente semplici attrezzi. - Riconosce comportamenti adeguati agli spazi. - Assume posture corrette. - Esercita procedure di evacuazione dell'edificio scolastico.

Tipologie di verifiche

Prove pratiche: Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra; Grado di collaborazione
 Uso di semplici attrezzi

Valutazione

La valutazione descrittiva, con riferimento alla specifica rubrica di valutazione della prova effettuata, sarà assegnata tenendo conto delle percentuali di correttezza acquisite e considerando quattro livelli: dal 95% al 100% - dall'80% al 94% - dal 60% al 79% - fino al 59%.

Scuola Primaria – Educazione fisica - classe seconda

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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.

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 una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* 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.

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- Riconosce e valuta 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.

Conoscenze

- Posture
- Movimenti di coordinamento di base: andature, movimenti segmentari
- Camminata secondo variabili di direzione e di tempo
- Corsa di velocità
- Consolidamento della lateralità

Abilità

- Assume posizioni corrette a comando: supina, prona, seduta, laterale.
- Coordina schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare.
- Corre a ritmi diversi senza ostacolare il compagno.
- Lancia con la mano predominante una palla.
- Assume semplici posizioni di equilibrio statico monopodalico.

- Palleggio, presa e lancio di palle di diversa dimensione, da fermi e in movimento
- Uso corretto di piccoli attrezzi
- Salita alla spalliera
- Salto con la corda
- Salto di ostacoli bassi

- Lancia con una e con entrambe le mani una palla e la riceve.
- Colpisce un bersaglio.
- Salta ostacoli fino a 50 cm.
- Esegue cambi di direzione intorno ad una sequenza di coni (o cinesini).
- Comincia e termina un movimento su comando.
- Sale e scende sulla spalliera con entrambe le mani, in appoggio di sicurezza.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento

- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e

collettive.	
Conoscenze	Abilità
- Esecuzione di semplici coreografie	- Esegue semplici sequenze di movimento anche a ritmo di musica. - Esegue brevi coreografie anche a ritmo di musica.

<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Rispetta le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
Conoscenze	Abilità
- Percorsi misti semplici con piccoli attrezzi (cerchi, appoggi, coni, panche, tappeti) - Staffette - Regole di alcuni giochi di squadra - Rispetto delle regole dei giochi noti - Giochi di squadra con la palla - Giochi di ruolo - Cooperazione al gioco di squadra - Accettazione serena di una sconfitta	- Esegue percorsi misti. - Conosce e rispetta le regole dei giochi praticati. - Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. - Coopera con i compagni. - Accetta sconfitte e diversità, senza litigare.
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	
Obiettivo di apprendimento	
- Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	
Conoscenze	Abilità
- Simulazioni e prove di evacuazione - Consapevolezza del cambiamento del ritmo cardiaco durante tipologie diverse di movimento	- Usa correttamente semplici attrezzi. - Riconosce comportamenti adeguati agli spazi. - Assume posture corrette anche in classe - Esercita procedure di evacuazione dell'edificio scolastico.

Tipologie di verifiche

Prove pratiche: Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra; Grado di collaborazione
Uso di semplici attrezzi

Valutazione

La valutazione descrittiva, con riferimento alla specifica rubrica di valutazione della prova effettuata, sarà assegnata tenendo conto delle percentuali di correttezza acquisite e considerando quattro livelli: dal 95% al 100% - dall'80% al 94% - dal 60% al 79% - fino al 59%.

Scuola Primaria – Educazione fisica - classe terza

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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.

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 una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* 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.

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivo di apprendimento

- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- Riconosce e valuta 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.

Conoscenze	Abilità
- Posture - Movimenti di coordinamento di base: andature di base - Camminata secondo variabili di direzione e di tempo - Movimenti in contemporaneità (braccia e gambe), in successione e con ritmi diversi	- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro. - Controlla e gestisce le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche.
- Uso della palla (in movimento –da fermo) - Uso corretto di piccoli attrezzi - Salita alla spalliera - Salto con la corda - Salto di ostacoli bassi - Capovolte	- Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. - Sale e scende sulla spalliera con entrambe le mani, in appoggio di sicurezza. - Esegue spostamenti da una spalliera a quella contigua. - Si volta sulla spalliera mantenendo gli appoggi di sicurezza. - Si arrampica sulla spalliera con una mano e con l'altra tiene una palla. - Esegue capovolte in avanti e indietro.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivo di apprendimento

- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

Conoscenze

- Esecuzione di semplici danze

Abilità

- Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi.
- Assume e controlla in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Obiettivo di apprendimento

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- Utilizza numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispetta le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

Conoscenze

- Percorsi misti
- Staffette
- Regole di alcuni giochi di squadra
- Rispetto delle regole dei giochi noti
- Giochi di squadra con la palla
- Giochi di ruolo
- Cooperazione al gioco di squadra
- Accettazione serena di una sconfitta

Abilità

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive dei giochi individuali e di squadra.
- Assume un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti.
- Cooperava e interagisce positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivo di apprendimento

- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.
- Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Conoscenze

- Simulazioni e prove di evacuazione
- Consapevolezza del cambiamento del ritmo cardiaco durante tipologie diverse di movimento

Abilità

- Conosce e utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.
- Riconosce comportamenti adeguati agli spazi.
- Assume posture corrette anche in classe
- Esercita procedure di evacuazione dell'edificio scolastico.

Tipologie di verificheProve pratiche:

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra; Grado di collaborazione

Uso di semplici attrezzi

Valutazione

La valutazione descrittiva, con riferimento alla specifica rubrica di valutazione della prova effettuata, sarà assegnata tenendo conto delle percentuali di correttezza acquisite e considerando quattro livelli: dal 95% al 100% - dall'80% al 94% - dal 60% al 79% - fino al 59%.

Scuola Primaria – Educazione Motoria - classe quarta

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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.

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 una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* 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.

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- Riconosce e valuta 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.

Conoscenze

- Posture corrette
- Camminata secondo variabili di direzione e di tempo
- Uso di diversi tipi di palla
- Uso corretto di piccoli attrezzi
- Salita alla spalliera
- Salto con la corda
- Capovolte
- Movimenti in contemporaneità (braccia e gambe), in successione e con ritmi diversi

Abilità

- Controlla l'impiego delle capacità motorie (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.
- Coordina vari schemi di movimento in simultaneità e successione.
- Salta un ostacolo.
- Fa capovolte.
- Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
- Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura.
- Controlla l'equilibrio per il mantenimento di una corretta postura.

<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
Conoscenze	Abilità
- Uso di alcuni attrezzi in modo espressivo - Esecuzione di semplici danze	- Assume e controlla in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. - Esegue e crea semplici sequenze motorie coreografiche

<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. - Utilizza numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Rispetta le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
Conoscenze	Abilità
- Regole di comportamento in campo - Regole di alcuni giochi di squadra - Rispetto delle regole dei giochi noti - Giochi di squadra con la palla - Cooperazione al gioco di squadra - Accettazione serena di una sconfitta	- Conosce, comprende e applica le regole di giochi di movimento e sportivi. - Conosce e sperimenta i primi elementi tecnici di alcune discipline sportive (palla-base, palla-canestro, palla-volo, gare di corsa...) - Ascolta e accoglie suggerimenti e correzioni utili al buon svolgimento del gioco. - Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. - Conosce e applica semplici strategie funzionali al gioco di squadra. - Condivide impegno e scopi comuni nelle diverse fasi dell'attività (dall'allestimento dell'occorrente per l'attività motoria, al riordino del materiale, alla riflessione sul percorso svolto). - Collabora con i compagni e accetta sconfitte e diversità, senza litigare. accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	
Obiettivi di apprendimento	
- Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. - Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	
Conoscenze	Abilità
- Tecnica della respirazione - Controllo dei movimenti corporei e della respirazione - Simulazioni e prove di evacuazione	- Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari). - Usa correttamente gli attrezzi. - Riconosce e attua comportamenti adeguati agli spazi e agli attrezzi in uso. - Esegue procedure corrette durante l'evacuazione dell'edificio scolastico.

Tipologie di verifiche

Prove pratiche:

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra; Grado di collaborazione; Uso di semplici attrezzi.

Valutazione

La valutazione descrittiva, con riferimento alla specifica rubrica di valutazione della prova effettuata, sarà assegnata tenendo conto delle percentuali di correttezza acquisite e considerando quattro livelli: dal 95% al 100% - dall'80% al 94% - dal 60% al 79% - fino al 59%.

Scuola Primaria – Educazione fisica - classe quinta

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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.

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 una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* 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.

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- 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.

Conoscenze

- Posture corrette
- Camminata secondo variabili di direzione e di tempo
- Movimenti in contemporaneità (braccia e gambe), in successione e con ritmi diversi
- Movimenti nello spazio in relazione a sé, agli altri, agli oggetti
- Capovolte
- Impiego delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità; adeguarle al compito motorio richiesto
- Valutazione di distanze e traiettorie

Abilità

- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.
- Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura.
- Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
- Fa capovolte.
- Salta un ostacolo.
- Controlla l'equilibrio per il mantenimento di una corretta postura.
- Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento

- 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.

Conoscenze

- Modalità espressive corporee

Abilità

- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.
- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Obiettivi di apprendimento

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- Utilizza numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispetta le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

Conoscenze

- Regole di comportamento in campo
- Regole di alcuni giochi di squadra
- Rispetto delle regole dei giochi noti
- Giochi di squadra con la palla
- Cooperazione al gioco di squadra
- Accettazione serena di una sconfitta

Abilità

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- Ascolta e accoglie suggerimenti e correzioni utili al buon svolgimento del gioco.
- Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.
- Conosce e applica semplici strategie funzionali al gioco di squadra.
- Condivide impegno e scopi comuni nelle diverse fasi dell'attività (dall'allestimento dell'occorrente per l'attività motoria, al riordino del materiale, alla riflessione sul percorso svolto).
- Rispetta le regole nella competizione sportiva

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi di apprendimento

- Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- 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.

Conoscenze	Abilità
- Tecnica della respirazione - Controllo dei movimenti corporei e della respirazione - Simulazioni e prove di evacuazione - Simulazione di comportamenti da assumere in condizione di rischio	- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Tipologie di verifiche

Prove pratiche:

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra; Grado di collaborazione

Uso di semplici attrezzi

Valutazione

La valutazione descrittiva, con riferimento alla specifica rubrica di valutazione della prova effettuata, sarà assegnata tenendo conto delle percentuali di correttezza acquisite e considerando quattro livelli: dal 95% al 100% - dall'80% al 94% - dal 60% al 79% - fino al 59%.

Scuola Secondaria di I grado – Ed. fisica - classe prima

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Conoscenze

- Conoscenza degli schemi motori
- Coordinazione dinamica generale
- Coordinazione oculo-manuale
- Percezione spazio-tempo
- Equilibrio statico e dinamico
- Conoscenza delle capacità motorie di base

Abilità

- Sa eseguire semplici esercizi a corpo libero.
- Sa lanciare e ricevere un pallone in situazione statica e dinamica.
- Sa spostare in relazione ad un oggetto, un compagno, uno spazio prestabilito.
- Sa eseguire esercizi a carico naturale.
- Sa spostare rapidamente in uno spazio prestabilito e in diverse condizioni.
- Sa prolungare un lavoro aerobico, senza manifestare facile affaticamento.
- Sa eseguire esercizi di mobilitazione mantenendo posizioni corrette.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento

- 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.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Conoscenze

- Distinguere le parti del corpo umano
- Definire le posizioni del corpo
- Conoscere i movimenti del busto, degli arti superiori e degli arti inferiori
- Conoscere il linguaggio gestuale e le azioni

Abilità

- Sa utilizzare i gesti per mimare movimenti di animali o azioni umane.
- Sa utilizzare i gesti per esprimere emozioni e comunicare semplici messaggi.
- Sa interpretare i gesti dei compagni e avversari in una situazione di gioco.

<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - 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.	
Conoscenze	Abilità
- Giochi presportivi - Atletica Leggera (60m piani - vortex - salto in lungo e salto in alto) - Tamburello - Le regole di una disciplina sportiva: Pallavolo - Basket - Calcio - Pallamano	- Sa praticare le diverse discipline sportive, anche in forma semplificata. - Sa applicare le regole dei giochi tradizionali. - Sa le basi di alcune attività sportive. - Sa collaborare nel gruppo. - Sa eseguire una o più gare di atletica leggera. - Sa le regole di gioco e di comportamento corretto.
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- 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. - 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. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	
Conoscenze	Abilità
- Il corpo umano - Palestra, grandi, e piccoli attrezzi - La segnaletica di sicurezza - Un piano di evacuazione - Semplici forme di primo soccorso - Le basi di una corretta educazione alimentare	- Sa in modo semplificato la funzione degli apparati del corpo umano - Sa utilizzare in modo corretto gli attrezzi ginnici. - Sa utilizzare in modo corretto il proprio corpo. - Sa riconoscere la diversa segnaletica di sicurezza. - Sa effettuare correttamente una evacuazione. - Sa comportarsi in rapporto ai seguenti infortuni: contusione, distorsione, strappo. - Sa l'alimentazione prima e dopo una gara.

Verifica e valutazione

Prove pratiche: Test motori, prove cronometrate, test di misurazioni, prove a punteggio e a penalità, osservazione diretta da parte dell'Insegnante.

Verifiche scritte: Quesiti, questionari V/F, questionari a risposte aperte, questionari a risposta chiusa.

Verifiche Orali.

Scala di valutazione:

Le verifiche saranno misurate utilizzando: percentuali, griglie, tabelle di riferimento, i giudizi saranno espressi in decimi: 10-9-8-7-6-5-4-3.

Scuola Secondaria di I grado – Ed. fisica - classe seconda

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Conoscenze

- Conoscenza degli schemi motori
- Coordinazione dinamica generale
- Coordinazione oculo-manuale
- Percezione spazio-tempo
- Equilibrio statico e dinamico
- Conoscenza delle capacità motorie di base

Abilità

- Sa correre a ritmi diversi e in spazi diversi.
- Sa lanciare e ricevere piccoli attrezzi in situazione statica e dinamica.
- Sa spostare in relazione ad un oggetto un compagno, uno spazio prestabilito secondo regole fissate dall'attività sportiva specifica.
- Sa eseguire facili esercizi che richiedono equilibrio in fase di volo.
- Sa eseguire esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- Sa spostare rapidamente in uno spazio prestabilito e in diverse condizioni.
- Sa prolungare un lavoro di media durata senza manifestare affaticamento.
- Sa eseguire esercizi di mobilitazione mantenendo posizioni corrette.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento

- 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.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Conoscenze

- Conoscenza dei principali movimenti del corpo umano

Abilità

- Sa esprimere, con linguaggio gestuale, emozioni e sentimenti.
- Sa eseguire la sequenza di alcune danze.
- Sa interpretare i gesti dei compagni e avversari in una situazione di gioco e di sport

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Obiettivi di apprendimento

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - 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.	
Conoscenze	
- Attrezzistica, capovolte - Atletica Leggera (60m piani - vortex - salto in lungo e salto in alto, getto del peso) - Tamburello - Pallavolo – Basket – Calcio - Pallamano - Conoscere e rispettare le regole di una disciplina sportiva	- Deve sapere eseguire i fondamentali di gioco delle discipline sportive. - Deve sapere utilizzare regole e fondamentali in situazioni di gioco di squadra. - Deve sapere eseguire una capovolta in avanti. - Saper utilizzare gli attrezzi specifici. - Saper collaborare nel gruppo. - Sa eseguire una o più gare di atletica leggera. - Sa le regole di gioco e di comportamento corretto. - Deve sapere collaborare con i propri compagni di squadra.
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- 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. - 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. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	
Conoscenze	Abilità
- Il corpo umano - Palestra, grandi, e piccoli attrezzi - La segnaletica di sicurezza - Il piano di evacuazione - Semplici forme di primo soccorso - Le basi di una corretta educazione alimentare - La segnaletica stradale	- Sa in modo semplificato la funzione degli apparati del corpo umano. - Sa utilizzare in modo corretto gli attrezzi ginnici. - Sa utilizzare in modo corretto il proprio corpo. - Sa riconoscere la diversa segnaletica di sicurezza. - Sa effettuare correttamente una evacuazione. - Sa comportarsi in rapporto ai seguenti infortuni: contusione, distorsione, strappo. - Sa l'alimentazione prima e dopo una gara. - Sa riconoscere alcuni segnali stradali. - Sapersi muovere correttamente sulla strada.

Verifica e valutazione

Prove pratiche:

Test motori, prove cronometrate, test di misurazioni, prove a punteggio e a penalità, osservazione diretta da parte dell'Insegnante.

Verifiche scritte:

Quesiti, questionari V/F, questionari a risposte aperte, questionari a risposta chiusa.

Verifiche Orali.

Scala di valutazione:

Le verifiche saranno misurate utilizzando: percentuali, griglie, tabelle di riferimento, i giudizi saranno espressi in decimi: 10-9-8-7-6-5-4-3.

Scuola Secondaria di I grado – Ed. fisica- classe terza

Competenza chiave Europea:

La consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria

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.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Conoscenze	Abilità
- Gli apparati del corpo umano e come sono coinvolti nel movimento - Le capacità motorie condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare - Le capacità motorie coordinative: coordinazione dinamica generale, destrezza, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, equilibrio statico e dinamico, orientamento. - Gli schemi motori di base	- Sa individuare gli esercizi utili per lo sviluppo delle singole capacità condizionali e coordinative. - Sa effettuare esercizi utili per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. - Sa utilizzare gli schemi motori di base acquisiti e trasferirli in gesti tecnici nelle varie attività sportive. - Sa utilizzare con efficacia attrezzi specifici anche in riferimento ad una attività sportiva. - Sa spostare in relazione ad un oggetto, un compagno, uno spazio prestabilito secondo regole fissate dall'attività sportiva. - Sa spostare rapidamente e con efficacia in uno spazio prestabilito e in diverse condizioni. - Sa prolungare un lavoro di lunga durata senza manifestare affaticamento. - Sa eseguire esercizi di mobilitazione mantenendo posizione corrette.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento

- 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.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Conoscenze	Abilità
- Le azioni dell'uomo (azioni innate, azioni scoperte, azioni assimilati, azioni apprese)	- Sa eseguire un esercizio fisico su basi musicali.

- I gesti espressivi, i gesti mimici, i gesti schematici, i gesti tecnici, i gesti codificati - La danza	- Sa interpretare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	
Obiettivi di apprendimento	
- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - 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.	
Conoscenze	Abilità
- Le caratteristiche di uno sport individuale e di squadra. - Le regole e le modalità di arbitraggio degli sport praticati a scuola. - Le tecniche e i principali schemi di gioco degli sport praticati a scuola	- Sa applicare gli schemi di gioco proposti. - Sa riconoscere i gesti arbitrari principali. - Sa collaborare con i compagni nell'applicazione degli schemi di gioco - Sa eseguire una o più gare di atletica leggera. - Sa rispettare gli avversari rapportandosi in modo corretto ed educato senza esagerazione d'esultanza nelle vittorie, o eccessivo risentimento in caso di sconfitta. - Sa comportare correttamente anche in situazioni agonistiche competitive.

<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	
Obiettivo di apprendimento	
- 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. - 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. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	
Conoscenze	Abilità
- I numeri di emergenza - La segnaletica di sicurezza - Semplici forme di primo soccorso - I traumi sportivi - Conoscere le basi di una corretta educazione alimentare - Conoscere la segnaletica stradale - Conoscenza delle sostanze nocive alla salute - I difetti di portamento nell'età scolare.	- Sa effettuare una telefonata di emergenza. - Sa mettersi in fila e procedere in silenzio, seguire il percorso, raggiungendo il punto di ritrovo. - Sa comportarsi in rapporto ai seguenti infortuni: distorsione, contusione, strappo ecc.. - Sa operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata in relazione alla propria attività. - Sa conoscere i comportamenti di fronte ad alcuni cartelli stradali.

	- Sa utilizzare in modo corretto gli attrezzi ginnici. - Sa utilizzare in modo corretto il proprio corpo. - Sa eseguire esercizi di prevenzione e correttivi.
--	---

Verifica e valutazione

Prove pratiche:

Test motori, prove cronometrate, test di misurazioni, prove a punteggio e a penalità, osservazione diretta da parte dell'Insegnante.

Verifiche scritte: Quesiti, questionari V/F, questionari a risposte aperte, questionari a risposta chiusa.

Verifiche Orali.

Scala di valutazione:

Le verifiche saranno misurate utilizzando: percentuali, griglie, tabelle di riferimento, i giudizi saranno espressi in decimi: 10-9-8-7-6-5-4-3.

EDUCAZIONE FISICA
(OBIETTIVI MINIMI)

▪ **Classi Prime**

- Sa correre in modo controllato
- Sa eseguire semplici esercizi ginnici
- Sa lanciare e ricevere un pallone o un attrezzo
- Sa spostarsi in uno spazio definito
- Sa eseguire semplici esercizi a carico naturale
- Conosce le principali regole di un gioco non sportivo
- Sa applicare le principali regole di un gioco non sportivo
- Conosce semplici norme di sicurezza
- Sa usare una terminologia semplice ma appropriata

▪ **Classi Seconde**

- Sa correre lentamente per alcuni minuti
- Sa correre in modo controllato a ritmi diversi
- Sa eseguire semplici esercizi a corpo libero
- Sa eseguire semplici esercizi di equilibrio statico e dinamico
- Sa lanciare e ricevere un pallone in situazione statica e dinamica
- Sa eseguire semplici esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Sa eseguire semplici esercizi di mobilità articolare
- Conosce le principali regole di un gioco di squadra
- Sa applicare le principali regole di un gioco di squadra
- Sa eseguire alcuni fondamentali di un gioco di squadra
- Conosce alcune norme di sicurezza

▪ **Classi Terze**

- Sa eseguire semplici esercizi di rotolamento
- Sa usare gli attrezzi per semplici esercizi
- Sa eseguire semplici esercizi a corpo libero
- Sa eseguire una corsa lenta prolungata per cinque minuti
- Sa correre in modo controllato
- Conosce le principali regole di alcuni sport praticati
- Sa applicare le principali regole di alcuni sport praticati
- Conosce alcune specialità di atletica leggera
- Sa eseguire con una certa padronanza almeno una specialità di atletica leggera
- Conosce in modo semplice le norme di prevenzione, di Ed. Alimentare, Ed. Stradale, e di Primo Soccorso
- Sa distinguere i principali apparati del corpo umano
- Conosce in modo globale la nomenclatura del corpo umano

ABBIGLIAMENTO E MATERIALE DI EDUCAZIONE FISICA

- Scarpe ben pulite, da usare solo per la palestra.
- Maglietta intima di scorta e maglietta da gioco.
- Tuta sportiva ed eventuale pantaloncino.
- Saponetta e asciugamano, da utilizzare dopo la pratica motoria.
- Giacca o k-way, berretto da sole o invernale, quando necessari per le attività all'aperto.
- Su richiesta dell'insegnante occorre portare il quaderno personale.
- L'abbigliamento necessario per l'attività motoria deve essere indossato a scuola, negli spogliatoi all'inizio della lezione e bisogna cambiarsi di nuovo al termine della lezione.

TRASFERIMENTO AULA- PALESTRA E VICEVERSA:

- Deve avvenire in ordine, in silenzio e accompagnati dall'insegnante.
- L'uscita dagli spogliatoi deve avvenire dopo essersi cambiati, il tempo da utilizzare per tale impegno deve essere il più breve possibile.
- Occorre lasciare in ordine i propri indumenti negli spogliatoi così come gli attrezzi della palestra che dopo l'utilizzo vanno riposti in ordine.

GIUSTIFICAZIONE

- Le eventuali giustificazioni per motivi di salute firmate da un genitore, devono essere consegnate all'insegnante prima dell'inizio della lezione.
- Gli alunni, che si dovessero sentire male prima, durante, o dopo la lezione sono pregati di avvisare l'insegnante al fine di prendere provvedimenti in merito.

REGOLAMENTO

AL FINE DI EVITARE INFORTUNI E DANNEGGIAMENTI VARI, E' VIETATO:

- Accedere agli impianti, attrezzature sportive ed al magazzino attrezzi senza autorizzazione dell'insegnante e del personale della scuola.
- Fare un uso improprio, imprudente o pericoloso degli attrezzi e spazi scolastici.
- Correre e spingersi durante i trasferimenti all'interno degli spazi scolastici.
- Giocare e fare scherzi negli spogliatoi, in particolare con l'acqua e con l'abbigliamento e gli oggetti di proprietà altrui.
- Danneggiare l'arredamento degli spogliatoi, sporcare, scrivere sui muri;
- Utilizzare negli spogliatoi deodoranti spray.
- Indossare : orologi, anelli, collane, bracciali, ecc...per evitare che gli stessi vengano danneggiati, smarriti o arrecare danni agli alunni stessi.
- Durante l'attività pratica masticare la gomma, in quanto pericolosa.
- Uscire dagli spogliatoi con capelli bagnati e senza essersi lavati e cambiati.

N.B: NON SI PRENDONO INIZIATIVE SENZA IL PERMESSO DELL'INSEGNANTE.

N.B: L'INSEGNANTE NON E' RESPONSABILE DEGLI OGGETTI PERSONALI DEGLI ALLIEVI.

*L' insegnante
Pasquale Martino*