



**Ministero dell' Istruzione**  
**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 2021

## Scuola dell'Infanzia

Campi d'esperienza: Il corpo e il movimento

Competenza chiave Europea: 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Regole di igiene del corpo e degli ambienti</li><li>- Pratiche quotidiane di autonomia (lavarsi, vestirsi, stare a tavola).</li><li>- Schemi dinamici, posturali e di motricità fine</li><li>- Il movimento sicuro del corpo</li><li>- Le regole del gioco</li><li>- Semplici danze, espressività mimiche</li><li>- Schema corporeo</li><li>- Conoscenza destra/sinistra</li><li>- Pregrafismo</li><li>- Il corpo e le differenze di genere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Padroneggia gli schemi motori statici e dinamici di base: correre, saltare, stare in equilibrio, strisciare, rotolare</li><li>- Coordina i movimenti in attività che implicano l'uso di attrezzi</li><li>- Controlla la coordinazione oculo-manuale in attività motorie e in operazioni di manualità fine</li><li>- Comunica, esprime emozioni, racconta utilizzando le varie possibilità che il linguaggio del corpo consente</li><li>- Riconosce i segnali del corpo con buona autonomia</li><li>- Nomina e riproduce graficamente le parti del corpo in stasi e in movimento, su di sé, sugli altri e su immagini</li><li>- Adotta adeguate strategie motorie</li><li>- Scopre e usa la propria dominanza laterale</li></ul>

Competenze chiave Europee: Competenze sociali e civiche  
Consapevolezza ed espressione culturale

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria
<p>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 <i>giocosport</i> 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.</p>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva.
- Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>- Posture</li><li>- Movimenti di coordinamento di base</li><li>- Uso corretto di piccoli attrezzi</li><li>- Consolidamento della lateralità</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assume posizioni corrette a comando: supina, prona, seduta, laterale.</li><li>- Utilizza gli schemi motori di base in situazioni note.</li><li>- Discrimina il concetto di destra e sinistra.</li><li>- Lancia con la mano dominante un attrezzo.</li><li>- Assume semplici posizioni di equilibrio statico monopodalico.</li></ul>

*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.
- Eseguire semplici movimenti a ritmo di musica.

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscimento dello spazio motorio in cui muoversi</li><li>- Esecuzione di semplici movimenti corporei a ritmo di musica</li><li>- Uso del linguaggio corporeo attraverso semplici drammatizzazioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Occupa lo spazio prestabilito senza ostacolare il compagno.</li><li>- Esegue semplici sequenze di movimento anche a ritmo di musica.</li><li>- Riesce ad esprimere emozioni utilizzando il linguaggio corporeo con o senza musica.</li></ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

**Conoscenze**

- Regole di alcuni giochi noti
- Giochi a squadre
- Importanza della partecipazione attiva nelle attività individuali e di squadra.

**Abilità**

- Esegue percorsi semplici con o senza piccoli attrezzi, usando diversi schemi motori
- Rispetta le regole dei giochi praticati.
- Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività proposte.
- Coopera con i compagni.
- Accetta sconfitte, vince rispettando l'avversario.
- Rispetta le diversità.

*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 dei cambiamenti fisiologici in relazione all'esercizio fisico.

**Conoscenze**

- Corretti comportamenti nei diversi ambienti scolastici
- Simulazioni e prove di evacuazione

**Abilità**

- Usa correttamente semplici attrezzi.
- Riconosce comportamenti adeguati agli spazi.
- Assume posture corrette.
- Esercita procedure di evacuazione dell'edificio scolastico.

**Verifica**

Prove pratiche

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra con o senza l'uso di semplici attrezzi

Esercizi di ruolo

Grado di collaborazione

**Valutazione**

Assegnazione della valutazione descrittiva, in riferimento alla rubrica di valutazione della prova effettuata e considerando quattro livelli.

## Scuola Primaria – Educazione fisica - classe seconda

Competenze chiave Europee:    *Competenze sociali e civiche*  
     *Consapevolezza ed espressione culturale*

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria</b>
<p>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 <i>gioco-sport</i> 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.</p>

<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva</li> <li>- Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture</li> <li>- Movimenti di coordinamento di base</li> <li>- Uso corretto di piccoli attrezzi</li> <li>- Consolidamento della lateralità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assume posizioni corrette a comando: supina, prona, seduta, laterale.</li> <li>- Utilizza gli schemi motori di base in situazioni note</li> <li>- Discrimina il concetto di destra e sinistra</li> <li>- Lancia con la mano dominante un attrezzo.</li> <li>- Assume semplici posizioni di equilibrio statico monopodalico.</li> </ul>

<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>- Eseguire semplici movimento a ritmo di musica.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscimento dello spazio motorio in cui muoversi</li> <li>- Esecuzione di semplici movimenti corporei a ritmo di musica</li> <li>- Uso del linguaggio corporeo attraverso semplici drammatizzazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupa lo spazio prestabilito senza ostacolare il compagno.</li> <li>- Esegue semplici sequenze di movimento anche a ritmo di musica.</li> <li>- Riesce ad esprimere emozioni utilizzando il linguaggio corporeo con o senza musica.</li> </ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

**Conoscenze**

- Regole di alcuni giochi noti
- Giochi a squadre
- Importanza della partecipazione attiva nelle attività individuali e di squadra.

**Abilità**

- Esegue percorsi semplici con o senza piccoli attrezzi, usando diversi schemi motori
- Rispetta le regole dei giochi praticati.
- Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività proposte.
- Coopera con i compagni.
- Accetta sconfitte, vince rispettando l'avversario.
- Rispetta le diversità.

*Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

**Obiettivi di apprendimento**

- Assumere comportamenti adeguati per la 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 dei cambiamenti fisiologici in relazione all'esercizio fisico.

**Conoscenze**

- Corretti comportamenti nei diversi ambienti scolastici
- Simulazioni e prove di evacuazione
- 

**Abilità**

- Usa correttamente semplici attrezzi.
- Riconosce comportamenti adeguati agli spazi.
- Assume posture corrette.
- Esercita procedure di evacuazione dell'edificio scolastico.

**Verifica**

Prove pratiche

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra con o senza l'uso di semplici attrezzi

Esercizi di ruolo

Grado di collaborazione

**Valutazione**

Assegnazione della valutazione descrittiva, in riferimento alla rubrica di valutazione della prova effettuata e considerando quattro livelli.

## Scuola Primaria – Educazione fisica - classe terza

Competenze chiave Europee:    *Competenze sociali e civiche*  
   *Consapevolezza ed espressione culturale*

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria</b>
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco-sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>

<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture corrette</li> <li>- Orientamento del proprio corpo e delle sue parti nello spazio e nel tempo.</li> <li>- Impiego delle capacità condizionali, adeguandole al compito motorio richiesto.</li> <li>- Valutazione di distanze e traiettorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura.</li> <li>- Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Controlla l'equilibrio per il mantenimento di una corretta postura.</li> <li>- Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> </ul>

<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nello stesso tempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalità espressive corporee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</li> </ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

**Conoscenze**

- Importanza delle regole per la vita insieme agli altri, sia sul campo di gioco che negli altri ambiti.
- Regole di comportamento in campo, regole di alcuni giochi di squadra, regole dei giochi noti
- Importanza della cooperazione nel gioco di squadra.
- Accettazione serena di una sconfitta.

**Abilità**

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- 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.
- 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**

- Tecnica della respirazione
- Controllo dei movimenti corporei e della respirazione
- Prevenzione di situazioni di pericolo.
- Comportamenti corretti in caso di pericolo.

**Abilità**

- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.
- Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri.
- Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo.

**Verifica**

Prove pratiche

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra con o senza l'uso di semplici attrezzi

Grado di collaborazione

**Valutazione**

Assegnazione della valutazione descrittiva, in riferimento alla rubrica di valutazione della prova effettuata e considerando quattro livelli.



## Scuola Primaria – Educazione fisica - classe quarta

Competenze chiave Europee:    *Competenze sociali e civiche*  
   *Consapevolezza ed espressione culturale*

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria</b>	
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco-sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture corrette</li> <li>- Orientamento del proprio corpo e delle sue parti nello spazio e nel tempo.</li> <li>- Impiego delle capacità condizionali, adeguandole al compito motorio richiesto.</li> <li>- Valutazione di distanze e traiettorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura.</li> <li>- Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Controlla l'equilibrio per il mantenimento di una corretta postura.</li> <li>- Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> </ul>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalità espressive corporee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</li> </ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

**Conoscenze**

- Importanza delle regole per la vita insieme agli altri, sia sul campo di gioco che negli altri ambiti.
- Regole di comportamento in campo, regole di alcuni giochi di squadra, regole dei giochi noti
- Importanza della cooperazione nel gioco di squadra.
- Accettazione serena di una sconfitta.

**Abilità**

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- 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.
- 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**

- Tecnica della respirazione
- Controllo dei movimenti corporei e della respirazione
- Prevenzione di situazioni di pericolo.
- Comportamenti corretti in caso di pericolo.

**Abilità**

- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.
- Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri.
- Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo.

**Verifica**

Prove pratiche

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra con o senza l'uso di semplici attrezzi

Giochi di ruolo

Grado di collaborazione

**Valutazione**

Assegnazione della valutazione descrittiva, in riferimento alla rubrica di valutazione della prova effettuata e considerando quattro livelli.

## Scuola Primaria – Educazione fisica - classe quinta

Competenze chiave Europee: *Competenze sociali e civiche*  
*Consapevolezza ed espressione culturale*

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria</b>	
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco-sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture corrette</li> <li>- Orientamento del proprio corpo e delle sue parti nello spazio e nel tempo.</li> <li>- Impiego delle capacità condizionali, adeguandole al compito motorio richiesto.</li> <li>- Valutazione di distanze e traiettorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea.</li> <li>- Si muove con scioltezza, destrezza e disinvoltura.</li> <li>- Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Controlla l'equilibrio per il mantenimento di una corretta postura.</li> <li>- Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> </ul>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalità espressive corporee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>- Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</li> </ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

**Conoscenze**

- Importanza delle regole per la vita insieme agli altri, sia sul campo di gioco che negli altri ambiti.
- Regole di comportamento in campo, regole di alcuni giochi di squadra, regole dei giochi noti
- Importanza della cooperazione nel gioco di squadra.
- Accettazione serena di una sconfitta.

**Abilità**

- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.
- 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.
- 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**

- Tecnica della respirazione
- Controllo dei movimenti corporei e della respirazione
- Prevenzione di situazioni di pericolo.
- Comportamenti corretti in caso di pericolo.

**Abilità**

- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.
- Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri.
- Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo.

**Verifica**

Prove pratiche

Esercizi individuali, di coppia, giochi di squadra con o senza l'uso di semplici attrezzi

Giochi di ruolo

Grado di collaborazione

**Valutazione**

Assegnazione della valutazione descrittiva, in riferimento alla rubrica di valutazione della prova effettuata e considerando quattro livelli.

## Scuola Secondaria di I grado – Educazione fisica - classe prima

Competenze chiave Europee:    *Competenze sociali e civiche*  
   *Imparare ad imparare*  
   *Consapevolezza ed espressione culturale*  
   *Spirito d’iniziativa e imprenditorialità*

### 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

- Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di alcuni sport.
- Utilizzare 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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.</li> <li>- Posizioni e movimenti fondamentali del corpo umano</li> <li>- Gli schemi motori di base.</li> <li>- Gesti tecnici di alcuni sport</li> <li>- Valutazione delle variabili spazio-temporali</li> <li>- Orientamento nell'ambiente naturale e artificiale.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si muove nello spazio usando le proprie capacità motorie, riconoscendo i propri limiti.</li> <li>- Adatta il proprio movimento in diverse situazioni.</li> <li>- Si orienta nello spazio usando una mappa.</li> </ul> |
|---|--|

#### *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
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in diverse situazioni di gioco e di sport.
- 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale</li> <li>- Comunicazione ed empatia</li> <li>- Gestì tecnici di alcuni sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresenta idee, stati d'animo e storie con gestualità, mimica e postura</li> <li>- Riconosce gli stati d'animo delle altre persone leggendone il linguaggio corporeo.</li> <li>- Elabora ed esegue semplici sequenze ritmiche o danze con l'ausilio della musica</li> <li>- Decodifica i gesti dei compagni e degli avversari in situazioni di gioco e sport.</li> </ul>

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

**Obiettivi di apprendimento**

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco
- Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.
- 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport individuale.</li> <li>- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport di squadra.</li> <li>- Fair play e spirito sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le capacità motorie adattandole alle situazioni di gioco e di sport.</li> <li>- Partecipa in modo propositivo alle attività individuali e al gioco di squadra</li> <li>- Conosce ed esegue i gesti tecnici degli sport praticati.</li> <li>- Conosce e rispetta il regolamento degli sport praticati</li> <li>- Collabora per il raggiungimento di un obiettivo comune.</li> <li>- Gestisce le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto delle regole, delle persone e dei risultati.</li> <li>- Conosce e applica i principi del fair play e dello spirito sportivo.</li> </ul>

*Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

**Obiettivi di apprendimento**

- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati alla sedentarietà.
- Applicarsi per mantenere uno stile di vita sano.
- 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.
- 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementi di un sano stile di vita</li> <li>- Tecniche di rilassamento.</li> <li>- Prevenzione di situazioni di pericolo.</li> <li>- Comportamenti corretti in caso di pericolo.</li> <li>- Nozioni di primo soccorso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cura l'igiene personale.</li> <li>- Condurre uno stile di vita sano, praticando attività fisica, consapevole dei benefici.</li> <li>- Conosce gli effetti nocivi della sedentarietà</li> <li>- Conosce e applica tecniche di controllo</li> </ul>

	respiratorio e rilassamento muscolare. - Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri. - Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo. - Conosce alcune tecniche di assistenza e elementi di primo soccorso
--	---

### **Verifica e valutazione**

La verifica è un processo continuo che il docente mette in atto quotidianamente per misurare l'apprendimento di conoscenze, l'acquisizione di competenze/abilità e per accertare l'incidenza della propria azione didattica. Essa deve favorire la capacità di autovalutazione dell'alunno e il suo coinvolgimento nel processo di apprendimento. Le verifiche saranno pertanto di tipo formativo e sommativo e si lascerà spazio per momenti di autovalutazione e valutazione di gruppo.

In particolare, le verifiche saranno effettuate periodicamente attraverso:

- analisi dei risultati in riferimento a tabelle standard (Motorfit e simili)
- analisi dei risultati in base ai progressi/miglioramenti ottenuti;
- prove di verifica scritte e pratiche, valutando l'aspetto teorico e tecnico-pratico della materia;
- osservazione sistemica durante le attività proposte in riferimento alla naturalezza nei movimenti e alla coordinazione, ma anche relativamente a partecipazione, impegno, collaborazione, rispetto delle regole, controllo delle emozioni e autonomia.

*Scuola Secondaria di I grado – Educazione fisica - classe seconda*

*Competenze chiave Europee:   Competenze sociali e civiche  
 Imparare ad imparare  
 Consapevolezza ed espressione culturale  
 Spirito d’iniziativa e imprenditorialità*

<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria</b>	
<p>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 (<i>fair – play</i>) 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.</p>	
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.</li> <li>- Apparato locomotorio in relazione al movimento.</li> <li>- Capacità motorie condizionali.</li> <li>- Gesti tecnici di alcuni sport</li> <li>- Valutazione delle variabili spazio-temporali</li> <li>- Orientamento nell'ambiente naturale e artificiale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si muove nello spazio usando le proprie capacità motorie, riconoscendo e rispettando i propri limiti.</li> <li>- Adatta il proprio movimento in diverse situazioni.</li> <li>- Si orienta nello spazio usando una mappa.</li> </ul>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale</li> <li>- Comunicazione ed empatia</li> <li>- Comunicazione non verbale sul campo di gioco</li> <li>- Gesti arbitrali di alcuni sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresenta idee, stati d'animo e storie con gestualità, mimica e postura</li> <li>- Riconosce gli stati d'animo delle altre persone leggendone il linguaggio corporeo.</li> <li>- Elabora ed esegue semplici sequenze ritmiche o danze con l'ausilio della musica</li> <li>- Decodifica i gesti dei compagni e degli avversari in situazioni di gioco e sport.</li> <li>- Riconosce e rispetta i gesti arbitrali di alcuni sport</li> </ul>



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

**Obiettivi di apprendimento**

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco
- Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.
- 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**

- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport individuale
- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport di squadra.
- Fair Play e spirito sportivo
- Lo sport per persone diversamente abili.

**Abilità**

- Utilizza le capacità motorie adattandole alle situazioni di gioco e di sport.
- Partecipa in modo propositivo alle attività individuali e al gioco di squadra.
- Conosce ed esegue i gesti tecnici degli sport praticati.
- Conosce e applica il regolamento tecnico degli sport praticati
- Collabora per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Gestisce le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto delle regole, delle persone e dei risultati.
- Conosce e applica i principi del fair play e dello spirito sportivo.
- Conosce, rispetta e prende ispirazione dall'esempio di alcuni atleti paralimpici.

*Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

**Obiettivi di apprendimento**

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi per mantenere uno stile di vita sano.
- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati alla sedentarietà.
- 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.
- 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.

**Conoscenze**

- Elementi di un sano stile di vita e di una sana alimentazione.
- Tecniche di rilassamento.
- Prevenzione di situazioni di pericolo.
- Comportamenti corretti in caso di pericolo.
- Nozioni di primo soccorso.

**Abilità**

- Conosce gli effetti nocivi della sedentarietà e sceglie di condurre uno stile di vita sano, praticando attività fisica e seguendo una sana alimentazione, consapevole dei benefici.
- Conosce e applica tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare.
- Cura l'igiene personale.
- Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri.
- Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo.
- Conosce alcune tecniche di assistenza e elementi di primo soccorso.

## **Verifica e valutazione**

La verifica è un processo continuo che il docente mette in atto quotidianamente per misurare l'apprendimento di conoscenze, l'acquisizione di competenze/abilità e per accertare l'incidenza della propria azione didattica. Essa deve favorire la capacità di autovalutazione dell'alunno e il suo coinvolgimento nel processo di apprendimento. Le verifiche saranno pertanto di tipo formativo e sommativo e si lascerà spazio per momenti di autovalutazione e valutazione di gruppo.

In particolare, le verifiche saranno effettuate periodicamente attraverso:

- analisi dei risultati in riferimento a tabelle standard (Motorfit e simili)
- analisi dei risultati in base ai progressi/miglioramenti ottenuti;
- prove di verifica scritte e pratiche, valutando l'aspetto teorico e tecnico-pratico della materia;
- osservazione sistemica durante le attività proposte in riferimento alla naturalezza nei movimenti e alla coordinazione, ma anche relativamente a partecipazione, impegno, collaborazione, rispetto delle regole, controllo delle emozioni e autonomia.

## Scuola Secondaria di I grado – Educazione fisica - classe terza

Competenze chiave Europee:    *Competenze sociali e civiche*  
   *Imparare ad imparare*  
   *Consapevolezza ed espressione culturale*  
   *Spirito d’iniziativa e imprenditorialità*

### 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

- Consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.
- Sistema nervoso e apparato respiratorio in relazione al movimento.
- Capacità motorie coordinative.
- Gesti tecnici di alcuni sport.
- Valutazione delle variabili spazio-temporali.
- Orientamento nell'ambiente naturale e artificiale.

#### Abilità

- Si muove nello spazio usando le proprie capacità motorie, riconoscendo e rispettando i propri limiti.
- Adatta il proprio movimento in diverse situazioni.
- Si orienta nello spazio usando una mappa.
- Esegue esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.
- Utilizza gli schemi motori di base e li trasferisce nei gesti tecnici delle varie attività sportive.
- Individua ed esegue gli esercizi utili per lo sviluppo delle singole capacità condizionali e coordinative.
- Utilizza con efficacia gli attrezzi specifici di un'attività sportiva.
- Riesce a protrarre uno sforzo.

*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.
- 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale.</li> <li>- Comunicazione ed empatia.</li> <li>- Comunicazione non verbale sul campo di gioco</li> <li>- Gestii arbitrali di alcuni sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresenta idee e stati d'animo mediante gestualità e posture</li> <li>- Riconosce gli stati d'animo delle altre persone leggendone il linguaggio corporeo.</li> <li>- Decodifica i gesti dei compagni e degli avversari in situazioni di gioco e sport.</li> <li>- Riconosce e rispetta i gesti arbitrali di alcuni sport.</li> </ul>

*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.
- Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare 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.

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport individuale.</li> <li>- Teoria, tecnica e regolamento di uno sport di squadra.</li> <li>- Storia delle Olimpiadi, fair play e spirito sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le capacità motorie adattandole alle situazioni di gioco e di sport, anche in modo originale e creativo.</li> <li>- Partecipa in modo propositivo alle attività individuali e al gioco di squadra</li> <li>- Collabora per il raggiungimento di un obiettivo comune.</li> <li>- Conosce ed esegue i gesti tecnici degli sport praticati.</li> <li>- Conosce e applica il regolamento tecnico degli sport praticati</li> <li>- Assume il ruolo di arbitro.</li> <li>- Gestisce le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto delle regole, delle persone e dei risultati.</li> <li>- Conosce e applica i principi del fair play.</li> </ul>

*Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

**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

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementi di un sano stile di vita.</li> <li>- Postura e vizi del portamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduce uno stile di vita sano, praticando attività fisica, seguendo una dieta equilibrata,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di rilassamento.</li> <li>- Le dipendenze.</li> <li>- Il doping.</li> <li>- Prevenzione di situazioni di pericolo.</li> <li>- Comportamenti corretti in caso di pericolo.</li> <li>- Nozioni di primo soccorso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>consapevole dei benefici.</li> <li>- Conosce gli effetti nocivi della sedentarietà, delle dipendenze e del doping.</li> <li>- Conosce e applica tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare.</li> <li>- Cura l'igiene personale.</li> <li>- Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi in sicurezza sia per sé che per gli altri.</li> <li>- Adotta comportamenti appropriati in situazione di pericolo.</li> <li>- Conosce alcune tecniche di assistenza e elementi di primo soccorso.</li> </ul>
--	--

### **Verifica e valutazione**

La verifica è un processo continuo che il docente mette in atto quotidianamente per misurare l'apprendimento di conoscenze, l'acquisizione di competenze/abilità e per accertare l'incidenza della propria azione didattica. Essa deve favorire la capacità di autovalutazione dell'alunno e il suo coinvolgimento nel processo di apprendimento. Le verifiche saranno pertanto di tipo formativo e sommativo e si lascerà spazio per momenti di autovalutazione e valutazione di gruppo.

In particolare, le verifiche saranno effettuate periodicamente attraverso:

- analisi dei risultati in riferimento a tabelle standard (Motorfit e simili)
- analisi dei risultati in base ai progressi/miglioramenti ottenuti;
- prove di verifica scritte e pratiche, valutando l'aspetto teorico e tecnico-pratico della materia;
- osservazione sistemica durante le attività proposte in riferimento alla naturalezza nei movimenti e alla coordinazione, ma anche relativamente a partecipazione, impegno, collaborazione, rispetto delle regole, controllo delle emozioni e autonomia.