

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Nuclei tematici	Traguardi al termine della Scuola Infanzia	Traguardi al termine della Scuola Primaria	Traguardi al termine della Scuola Secondaria I grado
<ol style="list-style-type: none"> 1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 	<p><u>IL CORPO E IL MOVIMENTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conosce il proprio corpo e le sue diverse parti. • Rappresenta il corpo in posizione statica. • 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, d'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, si coordina con gli altri nei giochi di movimento. 	<p><u>EDUCAZIONE FISICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. • 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. • 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><u>EDUCAZIONE FISICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • E' 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 sani stili di vita e prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. • E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA
TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA N. 1

COMPETENZE EUROPEE DI RIFERIMENTO:

competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
competenza in materia di cittadinanza
competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Nucleo tematico	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I [^]
1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Prendere coscienza del proprio corpo, utilizzandolo come strumento di conoscenza di sé nel mondo. • Conosce il proprio corpo e le sue diverse parti. • Rappresenta il corpo in posizione statica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. 	<ul style="list-style-type: none"> • E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
Nuclei operativi	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl. 5	Obiettivo/i al termine della cl. 3, sec. I ^o
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Acquisizione degli schemi motori di base ❖ Spazio e tempo nell'organizzazione del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Sperimentare schemi posturali e motori. Essere in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della Scuola e all'aperto. - Sperimentare potenzialità e limiti della propria fisicità. - Favorire la costruzione dell'immagine di sé e l'elaborazione dello schema corporeo. - Sviluppare la capacità di orientarsi nello spazio. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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).

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA
TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA N. 2

COMPETENZE EUROPEE DI RIFERIMENTO:

competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
competenza in materia di cittadinanza
competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Nucleo tematico	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I ^A
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Nuclei operativi	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl. 5	Obiettivo/i al termine della cl. 3, sec. I ^o
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espressione e comunicazione corporea ❖ Elaborazione ed esecuzione di sequenze di movimenti 	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare la capacità di esprimersi e di comunicare attraverso il corpo. Muoversi e comunicare secondo immaginazione e creatività. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA
TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA N. 3

COMPETENZE EUROPEE DI RIFERIMENTO:

competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
competenza in materia di cittadinanza
competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Nucleo tematico	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I ^A
3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere che cercare, scoprire, giocare, saltare, correre è fonte di benessere e di equilibrio psico-fisico. • Esegue giochi individuali e di gruppo anche con l'uso di piccoli attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza 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. • E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
Nuclei operativi	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl. 5	Obiettivo/i al termine della cl. 3, sec. I ^o
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscenza e applicazione di modalità esecutive ❖ Rispetto delle regole 	<ul style="list-style-type: none"> - Giocare con il proprio corpo, mettersi prova. - Acquisire il controllo dei propri gesti nel coordinamento con gli altri. - Imparare a conoscere il linguaggio corporeo caratterizzato da una propria struttura e da regole. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. - 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 dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA
TRAGUARDO PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA N. 4

COMPETENZE EUROPEE DI RIFERIMENTO:

competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
competenza in materia di cittadinanza
competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Nucleo tematico	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I^
4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> • Adotta pratiche corrette di cura di sé, d'igiene e di sana alimentazione. • Controlla l'esecuzione del gesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a sani stili di vita e prevenzione. • Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
Nuclei operativi	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl. 5	Obiettivo/i al termine della cl. 3, sec. I°
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conoscenza dei cambiamenti e dei messaggi del proprio corpo ❖ Assunzione di comportamenti di salvaguardia della sicurezza ❖ Importanza di una corretta alimentazione e della cura dell'igiene personale 	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare gradualmente la capacità di leggere e interpretare i messaggi provenienti dal corpo proprio e altrui, rispettandolo e avendone cura. - Promuovere l'educazione alla salute attraverso una sensibilizzazione alla corretta alimentazione e all'igiene personale. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di conoscere i cambiamenti caratteristici dell'età ed applicarsi in 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. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - 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. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

