

## EDUCAZIONE FISICA

### Classe PRIMA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	OBIETTIVI	ABILITÀ
<b>IL CORPO IN RELAZIONE A SPAZIO E TEMPO</b>	- Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e rappresentarle graficamente sia nella loro globalità, sia nella loro articolazione segmentaria  -Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare)	- riconoscere e denominare le varie parti del corpo  - rappresentare graficamente il corpo fermo e in movimento  - riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	- Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	-Creare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e danza.	- Coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, ...).  - Collocarsi, in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali;</li> <li>- Sapere controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> </ul>
<b>IL GIOCO , LO SPORT E LE REGOLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;</li> <li>- Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	-Giocare rispettando indicazioni e regole.	- partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.
<b>SALUTE, BENESSERE PREVENZIONE</b>	- Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza)	- Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività	-utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività

## EDUCAZIONE FISICA

### Classe SECONDA e TERZA

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>ABILITÀ</b>
<b>IL CORPO IN RELAZIONE A SPAZIO E TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche).</li><li>- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento, ...).</li><li>- riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).</li><li>- Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibri (eseguire una marcia, una danza, ...).</li><li>- Apprezzamento delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi delle azioni motorie.</li><li>- Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.</li><li>- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e</li></ul>

			modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri.
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	- Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	- Creare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e danza.	- Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc.  - Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi codificati e non nelle attività ludiche, manipolative e grafiche-pittoriche.
<b>IL GIOCO , LO SPORT E LE REGOLE</b>	- Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;  - Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	- Giocare rispettando indicazioni e regole.	- Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara.  - Cooperare all'interno di un gruppo.  - Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità.
<b>SALUTE, BENESSERE PREVENZIONE</b>	- Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza)	Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. -- Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività	- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.

## **EDUCAZIONE FISICA**

### **Classe QUARTA e QUINTA**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>ABILITÀ</b>
<b>IL CORPO IN RELAZIONE A SPAZIO E TEMPO</b>	Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</li><li>- Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</li></ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li><li>- Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali o collettive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando forme di drammatizzazione e un'ampia gamma di codici espressivi.</li></ul>

<p><b>IL GIOCO , LO SPORT E LE REGOLE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimentare una pluralità di esperienze per maturare competenze di gioco-sport e di avviamento sportivo e comprendere il valore delle regole e l'importanza del rispetto delle stesse.</li> <li>- Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>- Agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri e trasferire tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive</li> <li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</li> <li>- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li> <li>- Cooperare nel gruppo, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>- Confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.</li> </ul>
<p><b>SALUTE, BENESSERE PREVENZIONE</b></p>	<p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>- conoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</li> <li>- Assumere comportamenti igienici e salutistici.</li> <li>- Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</li> </ul>

