

EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA PRIMARIA

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.

EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

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.

EDUCAZIONE FISICA – CLASSI PRIME – Scuola Secondaria di I Grado

OBIETTIVI	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e la sua	- Sperimentare una molteplicità di schemi motori di base	- Riconosce e valuta traiettorie, distanze e ritmi

relazione con lo spazio e il tempo	attraverso situazioni strutturate ed attività ludico-motorie. - Muoversi nella palestra affinando la percezione spazio/temporale.	esecutivi. Sviluppa la coordinazione dinamica generale, organizza le condotte motorie in simultaneità, successione e reversibilità
Il linguaggio del corpo come modalità espressiva	- Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare situazioni e stati d'animo mediante gestualità e posture individuali e di gruppo.	- I gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
Il gioco e lo sport; le regole e il fair-play	- Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. - Saper ascoltare e aspettare il proprio turno, collabora con tutti i compagni senza distinzioni.	- Partecipa in forma propositiva alle attività ludico-motorie applicando le conoscenze tecniche apprese.
Salute e benessere; prevenzione e sicurezza	- Utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature sportive, sia individualmente che in gruppo.	- Conosce ed applica gli essenziali comportamenti igienico-salutistici legati alla cura del proprio corpo.

EDUCAZIONE FISICA – CLASSI SECONDE – Scuola secondaria di I Grado

OBIETTIVI	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	- Consolidare la padronanza degli schemi motori e posturali adattandosi alle variabili spazio/temporali. - Muoversi nella palestra affinando la percezione spazio/temporale.	- Sa utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari giochi motori e sportivi.
Il linguaggio del corpo come modalità espressiva	- Utilizzare il linguaggio del corpo combinando la componente comunicativa e quella espressiva in forma originale e creativa.	- Conosce e decodifica i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento tecnico dei vari sport.
Il gioco e lo sport; le regole e il fair-play	- Aprirsi al confronto con gli altri attraverso il rispetto delle regole e dei compagni di gioco manifestando fair-play nei momenti di agonismo.	- Sperimenta una pluralità di esperienze di avviamento sportivo padroneggiando le diverse gestualità tecniche specifiche.
Salute e benessere; prevenzione e sicurezza	- Imparare semplici tecniche di allenamento progressivo della funzionalità del sistema cardio-circolatorio e respiratorio.	- Conosce e controlla le proprie potenzialità motorie e i propri limiti. - Assume comportamenti adeguati per il proprio benessere e per la prevenzione di infortuni.

EDUCAZIONE FISICA – CLASSI TERZE – Scuola Secondaria di I Grado

OBIETTIVI	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e la sua relazione con lo spazio	- Perfezionare la molteplicità di schemi motori attraverso la pratica dei principali giochi sportivi.	- Utilizza variabili spazio/temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

e il tempo	- Agire e muoversi nella palestra dimostrando una buona percezione spazio/temporale.	
Il linguaggio del corpo come modalità espressiva	- Adottare vari codici espressivi considerando anche la valenza creativa ed estetica dell'espressione corporea.	- Conosce e applica il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro sapendo gestire in modo consapevole le situazioni competitive e non.
Il gioco e lo sport; le regole e il fair-play	- Aprirsi al confronto con gli altri attraverso il rispetto delle regole e dei compagni di gioco manifestando fair-play nei momenti di agonismo.	- Svolge un ruolo attivo nel gruppo applicando le abilità tecniche e tattiche specifiche. - E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene di comune.
Salute e benessere; prevenzione e sicurezza	- Avere consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza in modo appropriato il materiale. - Rispettare criteri di sicurezza per sé e per gli altri.	- Percepisce i cambiamenti fisiologici conseguenti la pratica sportiva ed ha consapevolezza dei benefici del movimento in ordine ad un corretto stile di vita.