

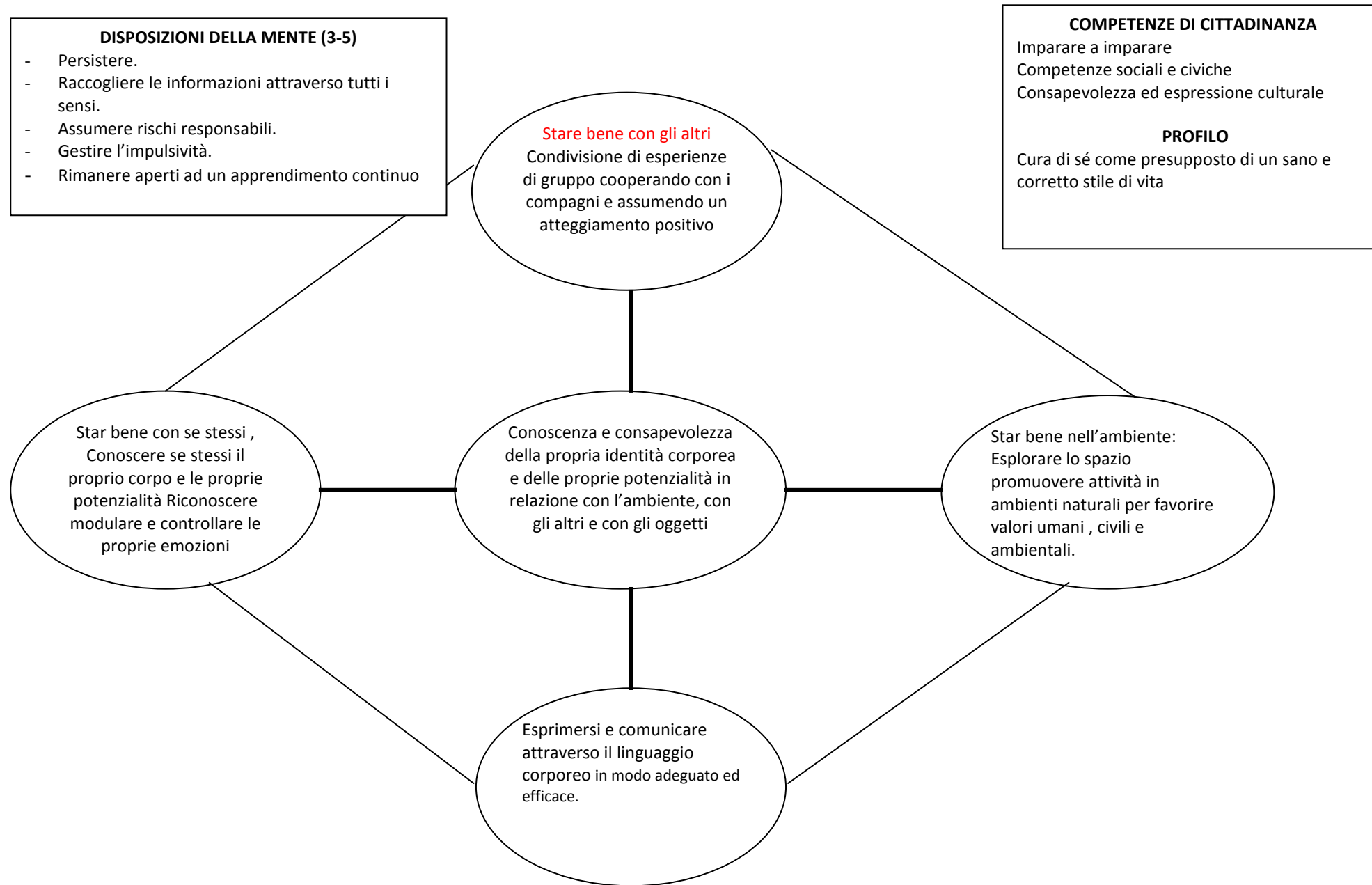
# **CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA**

**ELABORATO DAI DOCENTI  
ISTITUTO COMPRENSIVO "Capponi" Milano**

Anno scolastico 2015-2016

*Il curricolo è il complesso organizzato delle esperienze di apprendimento che una scuola intenzionalmente progetta e realizza per gli alunni al fine di conseguire le mete formative*

## MAPPA PEDAGOGICA DELLA DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA



## MAPPATURA DEGLI ASPETTI SIGNIFICATIVI SVOLTI NELL'ISTITUTO RISPETTO ALLA DISCIPLINA

<b>ESPERIENZE SIGNIFICATIVE</b>	
<i>Quali esperienze significative / routines ?- Quali esperienze irrinunciabili ? - Quali esperienze che costituiscono l'identità di scuola ?- Quali esperienze ( anche nuove ) si ritiene indispensabile inserire ? - Che cosa connota attribuisce identità alla vostra scuola ?</i>	
<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Giochi psicomotori .</li> <li>→ Giochi di coordinazione oculo manuale.</li> <li>→ Giochi di orientamento.</li> <li>→ Giochi topologici.</li> <li>→ Giochi di imitazione.</li> <li>→ Attività di movimento nello spazio.</li> <li>→ Giochi tradizionali.</li> <li>→ Danza.</li> <li>→ Giochi di gruppo per il rispetto delle regole e il superamento dell'egocentrismo.</li> <li>→ Percorsi.</li> <li>→ Attività di agilità e attività di precisione.</li> <li>→ Giochi di autocontrollo (es. le belle statuine).</li> <li>→ Giochi sport. Semplici regole di avvio ad alcuni sport (calcio, basket, dodge ball, pallavolo, pallamano).</li> <li>→ Esperienze che valorizzano l'attività motoria non solo nelle ore curriculari (musica, geografia, geometria, scienze).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→</li> </ul>

<b>STRATEGIE DIDATTICHE - APPROCCI METODOLOGICI</b>	
<i>Quali strategie didattiche / approcci metodologici caratterizzano questo ordine di scuola e si chiede di mantenere ?- Quali approcci nuovi si vogliono introdurre?</i>	
<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Approccio ludico.</li> <li>→ Approccio cooperativo.</li> <li>→ Approccio nuovo : introduzione alle regole degli sport.</li> <li>→ Collaborazione con esperti esterni (CONI, Associazioni sportive).</li> <li>→</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→</li> </ul>

**STRUMENTI DIDATTICI**

*Quali strumenti didattici si ritengono indispensabili in relazione alle esperienze proposte ?- Quali contesti si possono attrezzare / migliorare per la realizzazione delle esperienze proposte ? - Emergono nuovi pensieri organizzativi ?*

**SCUOLA PRIMARIA**

- Rette, attrezzi di base (cerchi, birilli, mattoncini, corde, cinesini, palloni, clavi, tappeti, bastoni, spalliera, reti, canestri, materassini).
- Palestra, cortile, giardino, aula di psicomotricità, aula teatro.
- Adeguamento dell'orario in base ai nuovi livelli delle classi.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

→

## CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA PRIMARIA

### CLASSE PRIMA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
<p>→ Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali di base.</p> <p>→ Sa adattarsi alle variabili spaziali e temporali.</p> <p>→ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</p> <p>→ Inizia a conoscere, all'interno delle varie occasioni di gioco il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>→ Sperimenta, in forma semplificata, diverse gestualità tecniche.</p> <p>→ Sperimenta una pluralità di esperienze che avviano al gioco sportivo.</p>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri</li> <li>– Riconoscere, classificare, memorizzare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).</li> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori in forma di successione (correre/ saltare).</li> <li>– Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere stati d'animo.</li> <li>– Utilizzare il corpo con modalità espressive attraverso forme di drammatizzazione.</li> <li>– Elaborare sequenze di movimento e/o elementari coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare modalità esecutive di gioco.</li> <li>– Utilizzare semplici giochi della tradizione popolare.</li> <li>– Riconoscere, assumere e condividere regole di gioco.</li> <li>– Partecipando alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri.</li> <li>– Rispettare le regole del gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Iniziare ad utilizzare gli attrezzi in modo sicuro per sé e per gli altri.</li> <li>– Percepire il piacere di fare attività motoria</li> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico.</li> <li>– Prendere coscienza dei ritmi vitali della respirazione e del battito cardiaco.</li> </ul>

## CLASSE SECONDA

### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- Acquisisce una maggiore consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali di base.
- Sa adattarsi alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
- Sperimenta, in forma progressivamente più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare varie discipline sportive.

<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>– Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)..</li> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma di successione (correre/ saltare, afferrare/ lanciare).</li> <li>– Riconoscere distanze e ritmi esecutivi delle azioni motorie.</li> <li>– Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare le potenzialità espressive del corpo per trasmettere contenuti emozionali</li> <li>– Esprimersi e comunicare con il corpo.</li> <li>– Elaborare ed eseguire coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare modalità esecutive di gocosport.</li> <li>– Utilizzare creativamente giochi derivanti dalla tradizione popolare. Riconoscere, assumere e condividere regole di gioco.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri.</li> <li>– Rispettare le regole nella competizione sportiva accettando la sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico.</li> <li>– Prendere coscienza dei ritmi vitali della respirazione e del battito cardiaco.</li> </ul>

## CLASSE TERZA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
<p>→ Acquisisce e consolida la consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e avvia la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>→ Sa adattarsi alle variabili spaziali e temporali.</p> <p>→ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</p> <p>→ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>→ Sperimenta, in forma più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>→ Sperimenta un pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sportivo anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>→ Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</p> <p>→ Si avvia alla conoscenza di alcuni principi relativi ad un corretto regime alimentare.</p>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su sé e gli altri.</li> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma simultanea (correre/ saltare, afferrare/ lanciare).</li> <li>– Riconoscere distanze e ritmi esecutivi delle azioni motorie.</li> <li>– Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>– Riprodurre sequenze ritmiche sempre più complesse con il proprio corpo e con gli attrezzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare le potenzialità espressive del corpo per trasmettere contenuti emozionali.</li> <li>– Esprimersi e comunicare con il corpo.</li> <li>– Elaborare ed eseguire coreografie e sequenze di movimento individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giosport.</li> <li>– Utilizzare e rielaborare creativamente giochi derivanti dalla tradizione popolare.</li> <li>– Riconoscere, assumere e condividere regole di gioco.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>– Rispettare le regole nella competizione sportiva, mantenendo senso di responsabilità, accettando con equilibrio sia la sconfitta sia la vittoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>– Conoscere le principali funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>

## CLASSE QUARTA

### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- L'alunno consolida la 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 i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
- Sperimenta, in forma sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.
- Assume comportamenti adeguati per la sicurezza di base per se per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<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 (correre/ saltare, afferrare/ lanciare, ecc.).</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> <li>– Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo</li> <li>– Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi</li> </ul>	<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>– Utilizzare in modo personale il movimento del corpo per esprimersi e comunicare stati d'animo.</li> <li>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>– Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Riconoscere, assumere e condividere regole di gioco.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</li> <li>– Rispettare le regole nella competizione sportiva, mantenendo senso di responsabilità, accettando con equilibrio sia la sconfitta sia la vittoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività</li> <li>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>– Conoscere le principali funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>



## CLASSE QUINTA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
<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>→ Sperimenta, in forma sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>→ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>→ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>→ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</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 e a un corretto regime alimentare.</p>			
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<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 (correre/ saltare, afferrare/ lanciare, ecc.).</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> <li>– Gestire e misurare la propria forza in relazione al lavoro richiesto</li> <li>– Riconoscere e valutare traiettorie e distanze, ritmi in successione organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	<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>– Utilizzare in modo personale il movimento del corpo per esprimersi e comunicare stati d'animo.</li> <li>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>– Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Riconoscere, assumere e condividere regole di gioco.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</li> <li>– Rispettare le regole nella competizione sportiva, mantenendo senso di responsabilità, accettando con equilibrio sia la sconfitta sia la vittoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>– Conoscere le principali funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>

## RIFERIMENTO ALLA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

EDUCAZIONE FISICA	CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE
Imparare ad imparare;	Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.
Consapevolezza ed espressione culturale	In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.
Competenze sociali e civiche	Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune. Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.
Competenze sociali e civiche	Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

### LIVELLI DI COMPETENZA

<b>AVANZATO:</b> padronanza, complessità metacognizione , responsabilità	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.
<b>INTERMEDIO:</b> generalizzazione, metacognizione	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.
<b>BASE:</b> transfert di procedure (a.+ c.) apprese in situazioni nuove	L'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese.
<b>INIZIALE:</b> non c'è la competenza ; c'è solo l'uso guidato di conoscenze e abilità	L'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note.

## SNODI DI PASSAGGIO TRA SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO

**COSA DEVE POSSEDERE UN ALUNNO IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' ESSENZIALI AL TERMINE DELL'ESPERIENZA NELLA SCUOLA PRIMARIA COME REQUISITO PER POTER APPROCCIARSI IN MODO ADEGUATO AL PERCORSO DI APPRENDIMENTO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

- ✓ Consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo nello spazio e la padronanza degli schemi posturali nel movimento.
- ✓ Utilizza il linguaggio motorio per comunicare e 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 e comprende, all'interno delle occasioni di gioco e sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
- ✓ Agisce rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri, dimostrando “ buon senso ” sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi, trasferendo tale competenza dall'ambiente scolastico a quello extrascolastico (uscite sul territorio).
- ✓ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, all'igiene personale, alla consuetudine ad un corretto regime alimentare.

## CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### CLASSE PRIMA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ L'alunno si avvia alla consapevolezza delle proprie competenze motorie per eseguire semplici piani di allenamento specifici per gruppi muscolari.</li> <li>→ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici attività sportive.</li> <li>→ Sperimenta le abilità motorie e sportive anche adattandole alle situazioni mutevoli.</li> <li>→ Sperimenta l'integrazione nel gruppo, rispettandogli altri, gli oggetti, gli spazi, le regole.</li> <li>→ Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sè e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li> <li>→ Si avvia alla consapevolezza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</li> <li>→ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare</li> </ul>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Utilizzare efficacemente le proprie abilità per la realizzazione di giochi sportivi dei gesti tecnici dei vari sport e per risolvere situazioni nuove .</li> <li>→ Padroneggiare molteplici capacità coordinative e condizionali adattandole, in forma originale e creativa, alle situazioni richieste dall'attività svolta, proponendo anche varianti</li> <li>→ Orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea.</li> <li>→ Cogliere i gesti dei compagni in situazione di gioco e di sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco,</li> <li>→ Controllo del proprio egocentrismo e rafforzamento dell'autostima.</li> <li>→ Condividere con la squadra strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi per la realizzazione di un fine comune.</li> <li>→ Conoscere e applicare correttamente le regole di gioco-sport assumendo la funzione arbitrale,</li> <li>→ Gestire in modo consapevole gli eventi della gara e le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'avversario, accettando serenamente la sconfitta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici caratteristici dell'età</li> <li>→ Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>→ Utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi sportivi ponendo attenzione alla salvaguardia della propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>→ Assumere comportamenti adeguati in ambienti diversi di vita per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni</li> </ul>

			di pericolo. → Riconoscere gli effetti benefici dell'attività di movimento sugli apparati e sui sistemi del corpo umano
--	--	--	--

## CLASSE SECONDA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ L'alunno consolida la consapevolezza delle proprie competenze motorie , nei punti di forza , nei limiti propri e degli altri È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>→ E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</li> <li>→ Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>→ Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per poter dare il proprio utile contributo nel lavoro/gioco di squadra</li> <li>→ Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>→ Si avvia a comprendere l'importanza di un sano stile di vita</li> </ul>			
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Utilizzare efficacemente le proprie abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. e per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>→ Padroneggiare molteplici capacità coordinative e condizionali adattandole, in forma originale e creativa, alle situazioni richieste dall'attività svolta, proponendo anche varianti</li> <li>→ Realizzare semplici gesti tecnici e motori con precisione</li> <li>→ Orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Conoscere ed 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.</li> <li>→ Cogliere e decodificare i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport</li> <li>→ Decodificare semplici gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale</li> <li>→ Condividere con la squadra strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi per la realizzazione di un fine comune</li> <li>→ Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport applicati assumendo la funzione arbitrale,</li> <li>→ Gestire in modo consapevole gli eventi della gara e le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'avversario, accettando serenamente la sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici caratteristici dell'età</li> <li>→ Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>→ Disporre utilizzare e riporre correttamente le attrezzature ponendo attenzione alla salvaguardia della propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>→ Assumere comportamenti adeguati in ambienti diversi di vita per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>→ Riconoscere gli effetti benefici</li> </ul>

			<p>del'attività di movimento sugli apparati e sui sistemi del corpo umano</p> <p>→ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>
--	--	--	--

## CLASSE TERZA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti</li> <li>→ È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> <li>→ Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li> <li>→ 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.</li> <li>→ Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>→ Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</li> </ul>			
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Utilizzare efficacemente le proprie capacità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. e per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>→ Padroneggiare molteplici capacità coordinative e condizionali adattandole, in forma originale e creativa, alle situazioni richieste dall'attività svolta, proponendo anche varianti</li> <li>→ Realizzare gesti tecnici e motori dei vari sport con precisione</li> <li>→ Orientare nell'ambiente naturale e artificiale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Conoscere ed 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.</li> <li>→ Cogliere e decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</li> <li>→ Decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>→ Condividere con la squadra strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi per la realizzazione di un fine comune</li> <li>→ Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport applicati assumendo la funzione arbitrale, o di giudice</li> <li>→ Gestire in modo consapevole gli eventi della gara e le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'avversario, accettando serenamente la sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici caratteristici dell'età</li> <li>→ Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>→ Disporre utilizzare e riporre correttamente le attrezzature ponendo attenzione alla salvaguardia della propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>→ Assumere comportamenti adeguati in ambienti diversi di vita per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"><li>→ Riconoscere gli effetti benefici dell'attività di movimento sugli apparati e sui sistemi del corpo umano</li><li>→ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li></ul>
--	--	--	--

## RIFERIMENTO ALLA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

EDUCAZIONE FISICA	CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE
Imparare ad imparare;	Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.
Consapevolezza ed espressione culturale	Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.
Competenze sociali e civiche	Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità.
Competenze sociali e civiche	Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

### LIVELLI DI COMPETENZA

<b>AVANZATO:</b> padronanza, complessità metacognizione , responsabilità	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi complessi, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità; propone e sostiene le proprie opinioni e assume in modo responsabile decisioni consapevoli.
<b>INTERMEDIO:</b> generalizzazione, metacognizione	L'alunno/a svolge compiti e risolve problemi in situazioni nuove, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.
<b>BASE:</b> transfert di procedure (a.+ c.) apprese in situazioni nuove	L'alunno/a svolge compiti semplici anche in situazioni nuove, mostrando di possedere conoscenze e abilità fondamentali e di saper applicare basilari regole e procedure apprese.
<b>INIZIALE:</b> non c'è la competenza ; c'è solo l'uso guidato di conoscenze e abilità	L'alunno/a, se opportunamente guidato/a, svolge compiti semplici in situazioni note.