

**COMPETENZA CHIAVE N° 8: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti che gli sono più congeniali: motori, artistici e musicali.

COMPETENZA CHIAVE definita nella *Raccomandazione relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente* (2018): **COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI**

**CAMPO DI ESPERIENZA DI RIFERIMENTO: IL CORPO IN MOVIMENTO**

**DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**  
**DISCIPLINE CONCORRENTI: MUSICA – EDUCAZIONE FISICA**

# SCUOLA DELL'INFANZIA

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b> al termine della scuola INFANZIA	<b>OBIETTIVI GENERALI</b> al termine dei 5 anni
<p><i>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.</i></p>	<p>- Curare in autonomia la propria persona, gli oggetti personali, l'ambiente e i materiali comuni nella prospettiva della salute e dell'ordine.</p>
<p><i>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.</i></p>	<p>- Conoscere il proprio corpo in relazione alla diversità sessuale.</p>
<p><i>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.</i></p>	<p>- Muoversi spontaneamente e in modo guidato, da soli e in gruppo, orientarsi nello spazio e consolidare il controllo di schemi motori e posturali.</p>
<p><i>Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</i></p>	<p>- Muoversi nello spazio in base a suoni, rumori, musica.</p>
<p><i>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</i></p>	<p>- Interiorizzare e rappresentare la figura umana in modo completo e strutturato.</p>

OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA		
3 anni	4 anni	5 anni
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizzare alcune parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>- Descrivere alcune semplici parti del corpo e la loro funzionalità.</li> <li>- Riconoscere le espressioni del viso.</li> <li>- Rappresentare graficamente il corpo umano nei suoi elementi essenziali.</li> <li>- Eseguire attività motorie libere o guidate attraverso l'uso degli schemi motori dinamici generali (camminare, correre, saltare, ...).</li> <li>- Eseguire semplici schemi posturali e motori adeguati ai giochi individuali e di gruppo.</li> <li>- Sperimentare attività sensoriali.</li> <li>- Sperimentare attività manipolative per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale.</li> <li>- Utilizzare spazi e materiali nel rispetto di sé e degli altri.</li> <li>- Cogliere l'importanza di una corretta alimentazione.</li> <li>- Sperimentare semplici regole di cura personale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizzare le principali parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>- Descrivere le principali parti del corpo e la loro funzionalità.</li> <li>- Riconoscere e verbalizzare le espressioni del viso.</li> <li>- Rappresentare graficamente il corpo umano.</li> <li>- Realizzare movimenti in rapporto agli altri nello spazio.</li> <li>- Eseguire attività motorie libere o guidate attraverso l'uso coordinato degli schemi motori dinamici generali.</li> <li>- Eseguire movimenti e/o posture adeguati ai giochi individuali e di gruppo.</li> <li>- Utilizzare i sensi per scoprire alcune caratteristiche della realtà circostante.</li> <li>- Sperimentare attività per lo sviluppo della motricità fine.</li> <li>- Utilizzare spazi e materiali nel rispetto di sé e degli altri.</li> <li>- Cogliere l'importanza di una corretta alimentazione.</li> <li>- Sperimentare le principali norme di igiene e cura di sé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizzare le parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>- Descrivere le parti del corpo e la loro funzionalità.</li> <li>- Riconoscere, verbalizzare e rappresentare le espressioni del viso.</li> <li>- Rappresentare graficamente il corpo in stasi ed in movimento.</li> <li>- Pianificare movimenti coordinati e controllati in rapporto a sé, agli altri e agli oggetti nello spazio.</li> <li>- Eseguire movimenti nello spazio in situazione statica e dinamica.</li> <li>- Eseguire movimenti e/o posture i adeguati ai giochi individuali e di gruppo.</li> <li>- Utilizzare i sensi per scoprire alcune caratteristiche della realtà circostante.</li> <li>- Riconoscere gli organi di senso e i sensi ad essi correlati.</li> <li>- Controllare la motricità fine nelle attività grafo-motorie e di pre-grafismo.</li> <li>- Utilizzare spazi e materiali nel rispetto di sé e degli altri.</li> <li>- Individuare corrette abitudini alimentari.</li> <li>- Sperimentare un'adeguata autonomia nella cura della propria persona.</li> <li>- Sperimentare la capacità di orientamento spaziale, la lateralità e la direzionalità anche all'interno di un percorso.</li> <li>- Eseguire un semplice percorso usando le frecce direzionali o semplici comandi.</li> </ul>

# SCUOLA PRIMARIA

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b> al termine della scuola primaria	<b>OBIETTIVI GENERALI</b> al termine della classe quinta
<p><i>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.</i></p> <p><i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i></p>	<p><b>NUCLEO N°1: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <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> </ul>
<p><i>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.</i></p> <p><i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i></p>	<p><b>NUCLEO N° 2: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p> <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>
<p><i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i></p> <p><i>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i></p>	<p><b>NUCLEO N° 3: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</li> <li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</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; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>
<p><i>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p><b>NUCLEO N° 4: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></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>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>

<b>CLASSE PRIMA</b> <b>OBIETTIVI INDICATI NEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole ed assumendo comportamenti adeguati.</b>		
CONTENUTI ANNUALI	OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)	
Lo schema corporeo.	- Identificare le diverse parti dello schema corporeo di base con la guida del docente.	1
Schemi posturali e motori di base.	- Individuare schemi posturali e motori di base.	1
Lo spazio e gli indicatori topologici.	- Cogliere le proprie emozioni e quelle altrui.	2
Esercizi/giochi individuali, a coppie e in piccoli gruppi.	- Individuare sequenze ritmiche che esprimano i propri stati d'animo.	2
Semplici giochi di squadra.	- Cogliere l'importanza delle regole in ambito scolastico.	3
Giochi con utilizzo di alcuni attrezzi.	- Individuare con l'aiuto dell'insegnante le regole basilari di semplici giochi ( popolari e sportivi).	3
Esercizi e giochi con la musica.	- Individuare con l'aiuto dell'insegnante giochi non pericolosi.	3 - 4
Semplici percorsi motori.	- Riconoscere con la guida dell'insegnante i comportamenti basilari adeguati alla tutela della propria ed altrui sicurezza/salute.	3- 4
Semplici attività di danza e/o di drammatizzazione.	- Eseguire semplici esercizi o sequenze di movimenti (individuali o collettive) per lo sviluppo e il consolidamento degli schemi posturali e motori di base.	1
I comportamenti basilari per la sicurezza propria e dei compagni.	- Eseguire semplici giochi a coppie o di squadra rispettando le regole.	3-4
Le regole igieniche di base.	- Utilizzare gesti e movimenti corporei in situazioni comunicative reali o fantastiche.	2
Le regole per una sana alimentazione.	- Applicare gesti/movimenti e comportamenti corretti e adeguati allo spazio in cui ci si trova.	1-3
	- Descrivere con l'aiuto dell'insegnante le principali regole di un semplice gioco.	3
	- Eseguire semplici tipologie di gara da svolgere in modo collettivo.	3
	- Tenere comportamenti adeguati alla tutela della propria sicurezza/salute.	4
	- Riflettere e trovare errori con la guida dell'insegnante in eventuali comportamenti non adeguati durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie.	1-2-3-4
	- Riconoscere con la guida dell'insegnante l'importanza di un'alimentazione sana e completa.	4
<b>CLASSE SECONDA</b> <b>OBIETTIVI INDICATI NEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole ed assumendo comportamenti adeguati.</b>		
CONTENUTI ANNUALI	OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)	
Lo schema corporeo.	- Identificare le diverse parti dello schema corporeo di base con o senza la guida del docente.	1
Schemi posturali e motori a difficoltà crescente.	- Individuare schemi posturali e motori di base.	1
Esercizi/giochi individuali, a coppie e in piccoli gruppi.	- Cogliere l'importanza delle regole in ambito scolastico, con particolare riferimento ai momenti di attività ludico-motoria.	3 - 4
Giochi individuali e di cooperazione con utilizzo di diversi attrezzi.	- Riconoscere le regole di un gioco.	3
Esercizi e giochi con la musica.	- Individuare con l'aiuto dell'insegnante le regole basilari di semplici giochi sportivi.	3
Percorsi motori a difficoltà crescente.	- Individuare con l'aiuto dell'insegnante giochi non pericolosi.	3-4
Ritmi e andature.		

<p>Semplici attività di danza e/o di drammatizzazione. Le principali regole igienico-comportamentali per la sicurezza propria e dei compagni. Le regole per una sana alimentazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere con la guida dell'insegnante i comportamenti principali adeguati alla tutela della propria ed altrui sicurezza/salute. 4</li> <li>- Eseguire semplici esercizi o sequenze di movimenti (individuali o collettive) per lo sviluppo e il consolidamento degli schemi posturali e motori di base. 1</li> <li>- Eseguire semplici giochi a coppie o di squadra rispettando le regole. 3</li> <li>- Descrivere con l'aiuto dell'insegnante le principali regole di un gioco. 3</li> <li>- Eseguire semplici tipologie di gara da svolgere in modo collettivo. 3</li> <li>- Organizzare le squadre in modo guidato seguendo le indicazioni date. 3</li> <li>- Applicare comportamenti corretti e adeguati allo spazio in cui ci si trova. 4</li> <li>- Riflettere e trovare errori con la guida dell'insegnante in eventuali comportamenti non adeguati durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie. 1-2-3-4</li> <li>Riconoscere con la guida dell'insegnante l'importanza di un'alimentazione sana e completa. 4</li> </ul>	
<p><b>CLASSE TERZA</b> <b>OBIETTIVI INDICATI NEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole ed assumendo comportamenti adeguati.</b></p>		
CONTENUTI ANNUALI	OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)	
<p>Schemi posturali e motori combinati. Percorsi a difficoltà crescente. Sequenze ritmiche. Le variazioni dei ritmi corporei in relazione all'attività fisica (respirazione, battito cardiaco, temperatura). Semplici sequenze di movimento e semplici coreografie collettive. Giochi a staffetta e a squadre. Giochi di orientamento nello spazio (individuali, a coppie, di squadra). Esercizi e giochi con la musica. Le regole dei giochi. Le regole igienico-comportamentali. Le regole per una sana alimentazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificare con più precisione le parti dello schema corporeo. 1</li> <li>- Individuare diversi schemi motori combinati a crescente difficoltà. 1</li> <li>- Cogliere l'importanza delle regole per la riuscita di un gioco di squadra. 3</li> <li>- Individuare e descrivere le regole di semplici giochi sportivi. 3</li> <li>- Individuare giochi non pericolosi. 3-4</li> <li>- Riconoscere e applicare i comportamenti principali adeguati alla tutela della propria ed altrui sicurezza/salute. 4</li> <li>- Riconoscere il significato di fair play. 3</li> <li>- Eseguire semplici sequenze di movimenti (individuali o collettive) utilizzando diversi schemi motori combinati tra loro. 1</li> <li>- Eseguire semplici giochi a coppie o di squadra rispettando regole e schemi specifici. 3</li> <li>- Eseguire tipologie di gara a crescente complessità da svolgere in modo collettivo. 3</li> <li>- Organizzare le squadre in modo equilibrato seguendo le indicazioni date. 3</li> <li>- Organizzare semplici giochi seguendo le indicazioni fornite. 3</li> <li>- Tenere comportamenti improntati al fair play per interagire nelle attività di giocosport. 3</li> <li>- Riflettere e trovare errori eventuali comportamenti non adeguati durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie. 1-2-3-4</li> <li>- Motivare le scelte delle proprie azioni e i comportamenti tenuti. 1-2-3-4</li> <li>- Descrivere le regole di un gioco. 3</li> <li>- Progettare in modo guidato le principali regole di un gioco inventato. 3</li> <li>- Eseguire tipologie di gara a crescente complessità da svolgere in modo collettivo. 3</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riflettere sul comportamento proprio e altrui relativamente al rispetto delle regole durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie e di giosport.</li> <li>- Riconoscere l'importanza di un'alimentazione sana e completa.</li> </ul>	<p>1-2-3-4</p> <p>4</p>
<p><b>CLASSE QUARTA</b></p> <p><b>OBIETTIVI INDICATI NEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole ed assumendo comportamenti adeguati.</b></p>		
<p><b>CONTENUTI ANNUALI</b></p>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)</b></p>	
<p>Schemi motori combinati.</p> <p>Percorsi con elementi di coordinazione motoria e agilità.</p> <p>Sequenze ritmiche/gestualità e stati d'animo/emozioni.</p> <p>Sequenze di movimento e semplici coreografie collettive.</p> <p>Giochi di percezione corporea per il rilassamento.</p> <p>Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale.</p> <p>Giochi liberi.</p> <p>Esercizi e giochi con la musica.</p> <p>Le regole dei giochi.</p> <p>Alcuni giochi sportivi.</p> <p>Le regole per disporre, utilizzare e riporre gli attrezzi in modo corretto.</p> <p>Le regole per una corretta alimentazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificare con precisione le parti dello schema corporeo completo.</li> <li>- Individuare diversi schemi motori combinati a crescente difficoltà.</li> <li>- Riconoscere le regole specifiche dei vari sport praticati.</li> <li>- Individuare eventuali pericoli nel contesto di svolgimento di un gioco.</li> <li>- Riconoscere i comportamenti adeguati alla tutela della propria ed altrui sicurezza/salute.</li> <li>- Riconoscere esempi di fair play in situazioni di gioco - sport (sia vissute in prima persona che acquisite da racconti o dai media).</li> <li>- Eseguire semplici sequenze di movimenti (individuali o collettivi) utilizzando diversi schemi motori combinati tra loro a difficoltà crescente.</li> <li>- Descrivere le regole di un gioco.</li> <li>- Progettare in modo guidato le principali regole di un gioco inventato.</li> <li>- Eseguire tipologie di gara a crescente complessità da svolgere in modo collettivo.</li> <li>- Organizzare le squadre in modo equilibrato rispettando criteri prestabiliti.</li> <li>- Tenere comportamenti improntati al fair play per interagire in un gioco - sport individuale o di squadra.</li> <li>- Applicare comportamenti corretti e adeguati allo spazio in cui ci si trova per la sicurezza propria e altrui.</li> <li>- Tenere comportamenti adeguati alla tutela della propria sicurezza/salute.</li> <li>- Riflettere sul comportamento proprio e altrui relativamente al rispetto delle regole durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie e di giosport.</li> <li>- Trovare errori nell'esecuzione delle attività ludico-motorie e di giosport.</li> <li>- Motivare le scelte delle proprie azioni e i comportamenti tenuti.</li> <li>- Riconoscere le differenti proprietà nutritive dei vari alimenti.</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1-2-3-4</p> <p>4</p> <p>1-2-3-4</p> <p>1-2-3-4</p> <p>1-2-3-4</p> <p>4</p>
<p><b>CLASSE QUINTA</b></p> <p><b>OBIETTIVI INDICATI NEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole ed assumendo comportamenti adeguati.</b></p>		
<p><b>CONTENUTI ANNUALI</b></p>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)</b></p>	
<p>Schemi motori combinati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificare con precisione le parti dello schema corporeo completo e dettagliato.</li> <li>- Individuare diversi schemi motori combinati a crescente difficoltà.</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p>

Curricolo verticale I.C. Via Tacito

Percorsi con elementi di coordinazione motoria, agilità e controllo del tono muscolare.	- Riconoscere le regole specifiche dei vari sport praticati.	3
Sequenze di movimento e coreografie collettive.	- Individuare eventuali pericoli nel contesto di svolgimento di un gioco.	4
Giochi di percezione corporea per il rilassamento.	- Riconoscere e tenere i comportamenti adeguati alla tutela della propria ed altrui sicurezza/salute.	4
Giochi organizzati in forma di gara.	- Riconoscere esempi di fair play in situazioni di gioco - sport (sia vissute in prima persona che acquisite da racconti o dai media).	3-4
Le regole dei giochi.	- Eseguire semplici sequenze di movimenti (individuali o collettive) utilizzando diversi schemi motori combinati tra loro a difficoltà crescente.	1
Le regole per un uso corretto della palestra e degli attrezzi.	- Descrivere le principali regole di un gioco.	3
Le regole per una corretta alimentazione.	- Progettare le principali regole di un gioco inventato.	3
	- Eseguire tipologie di gara a crescente complessità da svolgere in modo collettivo.	3
	- Organizzare le squadre in modo equilibrato rispettando criteri prestabiliti.	3
	- Tenere comportamenti improntati al fair play per interagire in un gioco - sport individuale o di squadra.	3
	- Tenere comportamenti adeguati alla tutela della propria sicurezza/salute.	1-2-3-4
	- Riflettere-sul comportamento proprio e altrui relativamente al rispetto delle regole durante lo svolgimento delle attività ludico-motorie e di giosport.	1-2-3-4
	- Trovare errori nell'esecuzione delle attività ludico-motorie e di gioco - sport.	1-2-3-4
	- Motivare le scelte delle proprie azioni e i comportamenti tenuti.	1-2-3-4
	- Selezionare gli alimenti più adeguati per garantire al proprio organismo uno stile di vita sano.	4



# SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE al termine della scuola secondaria di primo grado	OBIETTIVI GENERALI al termine della classe terza
<i>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</i>	<p align="center"><b>NUCLEO N°1: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare e trasferire 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 e correlare 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>
<i>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</i>	<p align="center"><b>NUCLEO N° 2: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p> <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 svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</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>
<i>Utilizza gli aspetti comunicativi-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.</i>	<p align="center"><b>NUCLEO N° 3: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <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>- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<i>Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</i>	<p align="center"><b>NUCLEO N° 4: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</li> </ul>

CLASSE PRIMA		
CONTENUTI ANNUALI	OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)	
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p> <p>Schemi motori di base e loro combinazioni.</p> <p>Capacità Condizionali: resistenza/velocità/forza.</p> <p>Agility test.</p> <p>Percorsi e circuiti.</p> <p>Esercizi di potenziamento a carico naturale.</p> <p>Le qualità motorie: la coordinazione generale e segmentaria, l'equilibrio e lateralità.</p> <p>Valutazione delle capacità mediante test standardizzati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere la lateralità propria ed altrui e gli schemi motori adattandoli in funzione dei parametri spaziali e temporali. 1</li> <li>- Consolidare gli schemi motori e sperimentare nuove azioni e gesti tecnici. 1</li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico. 1</li> <li>- Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici diversi. 1</li> <li>- Verificare le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle qualità motorie condizionali di base con test motori. 1</li> </ul>	
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA</p> <p>Esercitazioni con la musica.</p> <p>Semplici sequenze di movimenti e coreografie individuali e di gruppo.</p> <p>I gesti arbitrari: conoscenza.</p> <p>Potenziamento arti superiori-inferiori e di mobilità articolare.</p> <p>Percorsi per le capacità coordinative generali e specifiche oculo-manuale/podalica.</p> <p>Esercitazioni con i piccoli attrezzi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere significati nelle modalità espressive e corporee. 2</li> <li>- Rappresentare e comunicare stati d'animo e idee attraverso il movimento (elementi di comunicazione non verbale). 2</li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti (linguaggio specifico motorio e sportivo). 2</li> <li>- Motivare le proprie scelte in relazione alle modalità espressive e corporee. 2</li> </ul>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>Corsa su distanze con tempi programmati.</p> <p>Concetto di strategia e tattica.</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p> <p>Tecnica e fondamentali individuali dei giochi di squadra.</p> <p>Atletica leggera: corse/lanci/salti/la marcia.</p> <p>Sport individuali come il ping-pong, il badminton, palla tamburello.</p> <p>Sport di squadra.</p> <p>Il Fair Play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. 3</li> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. 3</li> <li>- Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). 3</li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. 3</li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. 3</li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. 3</li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie 3</li> <li>- Riconoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. 3</li> </ul>	

<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <p>La sana alimentazione e sue correlazioni.</p> <p>Infortuni e primo soccorso.</p> <p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</p> <p>Pronto intervento base.</p> <p>Il bullismo.</p> <p>Sport all'aria aperta e le regole che lo contraddistinguono.</p> <p>Educazione stradale: io pedone-io ciclista.</p> <p>Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza delle attività praticate in palestra e la loro storia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. <span style="float: right;">4</span></li> <li>Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). <span style="float: right;">4</span></li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. <span style="float: right;">4</span></li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. <span style="float: right;">4</span></li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. <span style="float: right;">4</span></li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie <span style="float: right;">4</span></li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	
<b>CONTENUTI ANNUALI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)</b>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p> <p>Schemi motori di base e loro combinazioni.</p> <p>Capacità Condizionali: resistenza/velocità/forza.</p> <p>Agility test.</p> <p>Percorsi e circuiti.</p> <p>Esercizi di potenziamento a carico naturale.</p> <p>Le qualità motorie: la coordinazione generale e segmentaria, l'equilibrio e lateralità.</p> <p>Valutazione delle capacità mediante test standardizzati.</p> <p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA</p> <p>Esercitazioni con la musica.</p> <p>Semplici sequenze di movimenti e coreografie individuali e di gruppo.</p> <p>I gesti arbitrari: conoscenza.</p> <p>Potenziamento arti superiori-inferiori e di mobilità articolare.</p> <p>Percorsi per le capacità coordinative generali e specifiche oculo-manuale/podalica.</p> <p>Esercitazioni con i piccoli attrezzi.</p> <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>Corsa su distanze con tempi programmati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere la lateralità propria ed altrui e gli schemi motori adattandoli in funzione dei parametri spaziali e temporali. <span style="float: right;">1</span></li> <li>- Consolidare gli schemi motori e sperimentare nuove azioni e gesti tecnici. <span style="float: right;">1</span></li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico. <span style="float: right;">1</span></li> <li>- Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici diversi. <span style="float: right;">1</span></li> <li>- Verificare le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle qualità motorie condizionali di base con test motori. <span style="float: right;">1</span></li> <li>- Riconoscere significati nelle modalità espressive e corporee. <span style="float: right;">2</span></li> <li>- Rappresentare e comunicare stati d'animo e idee attraverso il movimento (elementi di comunicazione non verbale). <span style="float: right;">2</span></li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti (linguaggio specifico motorio e sportivo). <span style="float: right;">2</span></li> <li>- Motivare le proprie scelte in relazione alle modalità espressive e corporee. <span style="float: right;">2</span></li> <li>- Riconoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. <span style="float: right;">3</span></li> </ul>

<p>Concetto di strategia e tattica. Regole fondamentali di alcune discipline sportive. Tecnica e fondamentali individuali dei giochi di squadra. Atletica leggera: corse/lanci/salti/la marcia. Sport individuali come il ping-pong, il badminton, palla tamburello. Sport di squadra. Il Fair Play.</p> <p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA La sana alimentazione e sue correlazioni. Infortuni e primo soccorso. Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. Pronto intervento base. Il bullismo. Sport all'aria aperta e le regole che lo contraddistinguono. Educazione stradale: io pedone-io ciclista. Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza delle attività praticate in palestra e la loro storia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. 3</li> <li>- Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). 3</li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. 3</li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. 3</li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. 3</li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie 3</li> <li>- Riconoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. 3</li> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. 4</li> <li>Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). 4</li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. 4</li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. 4</li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. 4</li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie. 4</li> </ul>	
<b>CLASSE TERZA</b>		
<b>CONTENUTI ANNUALI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA (collegati ai nuclei tematici)</b>	
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO Schemi motori di base e loro combinazioni. Capacità Condizionali: resistenza/velocità/forza. Agility test. Percorsi e circuiti. Esercizi di potenziamento a carico naturale. Le qualità motorie: la coordinazione generale e segmentaria, l'equilibrio e lateralità. Valutazione delle capacità mediante test standardizzati.</p> <p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere la lateralità propria ed altrui e gli schemi motori adattandoli in funzione dei parametri spaziali e temporali. 1</li> <li>- Consolidare gli schemi motori e sperimentare nuove azioni e gesti tecnici. 1</li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico. 1</li> <li>- Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici diversi. 1</li> <li>- Verificare le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle qualità motorie condizionali di base con test motori. 1</li> <li>- Riconoscere significati nelle modalità espressive e corporee. 2</li> </ul>	

<p>Esercitazioni con la musica.                  Semplici sequenze di movimenti e coreografie individuali e di gruppo.                  I gesti arbitrari: conoscenza.                  Potenziamento arti superiori-inferiori e di mobilità articolare.                  Percorsi per le capacità coordinative generali e specifiche oculo-manuale/podalica.                  Esercitazioni con i piccoli attrezzi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare e comunicare stati d'animo e idee attraverso il movimento (elementi di comunicazione non verbale). 2</li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti (linguaggio specifico motorio e sportivo). 2</li> <li>- Motivare le proprie scelte in relazione alle modalità espressive e corporee. 2</li> </ul>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY                  Corsa su distanze con tempi programmati.                  Concetto di strategia e tattica.                  Regole fondamentali di alcune discipline sportive.                  Tecnica e fondamentali individuali dei giochi di squadra.                  Atletica leggera: corse/lanci/salti/la marcia.                  Sport individuali come il ping-pong, il badminton, palla tamburello.                  Sport di squadra.                  Il Fair Play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. 3</li> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. 3</li> <li>Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). 3</li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. 3</li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. 3</li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. 3</li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie 3</li> </ul>	
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA                  La sana alimentazione e sue correlazioni.                  Infortuni e primo soccorso.                  Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.                  Pronto intervento base.                  Il bullismo.                  Sport all'aria aperta e le regole che lo contraddistinguono.                  Educazione stradale: io pedone-io ciclista.                  Lezioni teoriche indirizzate alla conoscenza delle attività praticate in palestra e la loro storia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche finalità di arbitraggio. 4</li> <li>Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e degli sport (i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra). 4</li> <li>- Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche. 4</li> <li>- Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità. 4</li> <li>- Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, dei ruoli, delle persone e dei risultati. 4</li> <li>- Giustificare il proprio comportamento sociale, durante la pratica di attività motorie. 4</li> </ul>	