

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:
CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**

Fonti

Raccomandazione del Parlamento Europeo del Consiglio 18/12/2006
Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012

Traguardi classi 1^a, 2^a, 3^a Primaria

TRAGUARDI	Abilità	Conoscenze	Competenze specifiche
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere la responsabilità delle proprie azioni per il bene comune.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare ecc).</p> <p>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.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p>	CLASSI PRIME
			<p>Conoscenza di sé attraverso la percezione del corpo.</p> <p>Alfabetizzazione motoria.</p> <p>Conosce il concetto di destra e sinistra.</p> <p>Conosce i giochi motori sperimentati, anche della tradizione popolare.</p>
			CLASSI SECONDE
			<p>Conosce le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e i segni/segnali.</p> <p>Conoscenza di sé e altro nello spazio.</p> <p>Schemi motori di base in situazioni conosciute e sconosciute.</p>

	<p>di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</p> <p>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.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo</p> <p>rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>		<p>Coordina semplici movimenti anche con piccoli attrezzi.</p> <p>Conosce il concetto di regola.</p> <p>CLASSI TERZE</p> <p>Primi elementi di giocosport.</p> <p>Coordinazione schemi motori di base in successione e simultanei.</p> <p>Esercizi di coordinazione più fine e ritmo .</p> <p>Progetto mini-volley</p> <p>Conosce e rispetta le regole dei giochi pre-sportivi.</p>
--	---	--	---

	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>		
--	--	--	--

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:
CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**

Fonti	Raccomandazione del Parlamento Europeo del Consiglio 18/12/2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012		
Traguardi classi 4 ^a , 5 ^a Primaria			
TRAGUARDI	Abilità	Conoscenze	Competenze specifiche
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere la responsabilità delle proprie azioni per il bene comune.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 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.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p>	<p><i>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</i> <i>Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</i></p>	CLASSI QUARTE
			<p>Conoscere le relazioni temporali e i ritmi sperimentati, li memorizza e li rappresenta attraverso il movimento.</p> <p>Coordinabilità motorie per il raggiungimento di uno scopo.</p> <p>Sperimenta nuove situazioni attraverso il gioco e adatta le proprie abilità motorie.</p> <p>Conosce le regole di base dei giochi sportivi.</p>
			CLASSI QUINTE
			<p>Conosce le varie abilità motorie di base nelle azioni e il concetto di lateralizzazione.</p> <p>Utilizza schemi motori di base combinati per differenti proposte di giocosport anche proponendo</p>

	<p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>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.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in</p>		<p>varianti.</p> <p>Partecipa e contribuisce alle scelte nel gioco con interventi personali nei vari ruoli (<i>problem solving</i>)</p>
--	--	--	---

	<p>relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>		
--	---	--	--

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:
CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**

Fonti	Raccomandazione del Parlamento Europeo del Consiglio 18/12/2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012		
Traguardi classi 1 ^a , 2 ^a , 3 ^a Secondaria Primo Grado			
TRAGUARDI	Abilità	Conoscenze	Competenze specifiche
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere la responsabilità delle proprie azioni per il bene comune.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico a ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p>	CLASSI PRIME
			<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito motorio.</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico e dinamico e di volo e ilò disequilibrio</p> <p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p> <p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p>
			CLASSI SECONDE
<p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche</p>			

	<p>mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>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.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>		<p>dell'azione motoria.</p> <p>Padroneggiare le abilità motorie e coordinarle.</p> <p>Conoscere il concetto di strategia e di tattica.</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite.</p> <p>CLASSI TERZE</p> <p>Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sè corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.</p> <p>Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento.</p> <p>Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>
--	---	--	---

	<p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>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.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>		
--	---	--	--