EDUCAZIONE FISICA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della Scuola dell'infanzia)	
	Abilità	**Conoscenze/esperienze**
	Il corpo e il movimento	
Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo espressivo, matura condotte che gli consentono una autonomia nella gestione della giornata a scuola. Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo. Adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi 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. Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. Riconosce il proprio corpo e le sue diverse parti. Rappresenta il corpo fermo e in movimento.	Rappresentare analiticamente lo schema corporeo. Possedere affinate capacità sensoriali. Coordinare i movimenti. Consolidare la coscienza di sé. Conoscere, denominare e rappresentare gli elementi corporei nello spazio in maniera statica e dinamica. Percepire la relazione esistente tra destra/sinistra. Sviluppare la lateralità relativa al proprio corpo ed all'ambiente circostante. Affinare la motricità fine. Padroneggiare gli schemi motori di base. Orientarsi nello spazio-scuola, avendo acquisito e interiorizzato strutture e nozioni spaziali. Eseguire e verbalizzare posture. Muoversi nello spazio in base ad azioni, comandi suoni, rumori musica. Interiorizzare corrette abitudini alimentari ed igieniche. Sviluppare adeguatamente il senso della competizione. Esplorare, interagire e rappresentare l'ambiente circostante.	Attività psicomotoria: correre, camminare, rotolare, strisciare gattonare ed eseguire semplici percorsi superando alcuni ostacoli. Giochi di movimento , di imitazione, davanti allo specchio, percorsi, labirinti . Giochi con la musica o con gli strumenti musicali (movimento associato a stimolo sonoro). Attività manipolative e di ritaglio. Riflessione sulla necessità di aver cura di sé, del rispetto delle norme igieniche e di una sana alimentazione. Giochi motori per la deambulazione, la corsa, il salto (su comando e in varie direzioni), l'equilibrio. Imitazione di movimenti, anche complessi. Andature con l'utilizzo di materiale specifico psicomotorio. Giochi con la palla. Percorsi eseguiti e rappresentati. Attività finalizzate ai movimenti di precisione con le mani, utilizzando strumenti grafici e forbici. Tecniche di rilassamento.

	Agire in base a regole di convivenza, a tempi e spazi. Partecipare al gioco cooperando con i compagni. Portare termine giochi ed esperienze. Utilizzare in modo idoneo attrezzature, giochi e materiali.	

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della classe quinta della Scuola Primaria)**	
	Abilità	**Conoscenze/esperienze**
	Educazione fisica	
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 gioco-sport 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	**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). 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. **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. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.** Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.	Rispetto delle regole dei giochi organizzati anche in forma di gara. Utilizzo degli schemi motori in funzione di parametri dati (spazio-tempo-agilità-equilibrio). Controllo e coordinazione del proprio corpo . Giochi con attrezzi, giochi di squadra , giochi di imitazione, giochi di immaginazione, giochi con la palla (palleggiare, lanciare, ricevere).

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

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (al termine della Scuola Secondaria di Primo grado)**	
	Abilità	**Conoscenze/esperienze**
	Educazione fisica	
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 situazioni. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per relazionarsi con gli altri,	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.** Coordinare la propria azione con quella dei compagni nella gestione di esercizi e giochi di squadra. Controllare le posture sia in situazione stabile che dinamica. Riconoscere e gestire le capacità coordinative necessarie nelle	Coordinare in modo preciso i diversi schemi motori di base finalizzando l'azione anche alle componenti spazio-tempo. Utilizzare i gesti motori di base in situazioni complesse.

praticando attivamente i valori sportivi e di rispetto delle regole nella vita quotidiana. Rispetta i criteri base di sicurezza per se e per gli altri. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione del benessere psico-fisico per un corretto stile di vita e di prevenzione.	diverse attività sportive. **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.** Resistere ad uno sforzo prolungato. Percorrere velocemente brevi distanze. Produrre e gestire la propria forza in maniera ottimale. Eseguire con scioltezza ed armonia movimenti della massima ampiezza articolare. Riprodurre gesti atletici complessi finalizzando gradualmente il controllo del proprio corpo nell'esecuzione. **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.** Rispettare le regole di gioco. Svolgere funzioni di arbitraggio e giuria. **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.** Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e collaborare nel gruppo al raggiungimento di un obiettivo. Acquisire la consuetudine ad una costante attività motoria e ad una corretta alimentazione.	Conoscere i principi metodologici elementari per lo sviluppo delle qualità fisiche di base (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare). Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni delle diverse attività sportive in forma originale e creativa. Partecipare attivamente nel gruppo relazionandosi in maniera corretta. Riconoscere il valore etico dell'attività sportiva e della competizione. Saper lavorare in modo autonomo e personale. Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e nella prevenzione della salute.