

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

CLASSE PRIMA

1 - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Obiettivi formativi

1. Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.
2. Conoscere ed utilizzare l'alfabeto del movimento attraverso lo sviluppo degli schemi motori dinamici e posturali, indispensabili al controllo del proprio corpo e all'organizzazione dei movimenti

Competenze attese

- Ha coscienza delle parti del corpo, le nomina, le muove e le disegna secondo la consegna
- Distingue figura e sfondo
- Ha coordinazione viso-motoria
- Definisce le posizioni nello spazio, coglie le relazioni spaziali, si orienta in rapporto agli altri anche in movimento
- Ha nozione di distanza e di intervallo
- Realizza percorsi
- Coordina azioni diverse
- Ha la nozione di velocità, durata, cadenza regolare, successione, simultaneità
- Riconosce, nomina, localizza le parti del corpo e ne ha padronanza
- Padroneggia l'equilibrio

2 - IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Obiettivi formativi

1. Utilizzare il movimento corporeo in modo creativo e originale

Competenze attese

- Sviluppa nuove attività motorie
- Esegue movimenti coordinati

3 - IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Obiettivi formativi

1. Partecipare alle attività di gioco, rispettando le regole.

Competenze attese

- Partecipa alle varie forme di gioco collaborando e rispettando gli altri.
- Comprende le regole e le indicazioni e le rispetta

4 - SICUREZZA E PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE

Obiettivi formativi

1. Utilizzare correttamente gli spazi di attività e gli attrezzi
2. Intuire il rapporto tra corretta alimentazione, movimento e benessere fisico

Competenze attese

- Conosce la palestra e gli attrezzi
- Si muove correttamente nello spazio, utilizzando anche gli attrezzi
- Riconosce le attività motorie che gli procurano benessere e le pratica

PRIMO BIENNIO

1 - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Obiettivi formativi

1. Consolidare ed affinare gli schemi motori statici e dinamici
2. Conoscere le proprie possibilità dinamiche e muoversi con sicurezza nello spazio e nel tempo

Competenze attese

- Dimostra coordinazione viso-motoria
- Dimostra coordinazione dinamica generale
- Coglie le relazioni spaziali
- Si orienta in rapporto agli altri anche in movimento
- Realizza percorsi
- Coordina azioni diverse
- Sviluppa nuove abilità motorie
- Utilizza i segmenti corporei secondo la consegna
- Ha nozione di distanza e di intervallo, di velocità, di durata, di cadenza regolare, di successione, di simultaneità
- Padroneggia l'equilibrio

2 - IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Obiettivi formativi

1. Utilizzare il movimento corporeo in modo creativo e originale

Competenze attese

- Esegue esercizi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi
- Elabora semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche

3 - IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Obiettivi formativi

1. Partecipare alle attività di gioco, rispettando le regole
2. Partecipare ad attività sportive

Competenze attese

- Conosce le proprie possibilità motorie e le mette al servizio della squadra
- Accetta i propri e altrui limiti, controllando le proprie reazioni emotive
- Esegue giochi di gruppo
- Rispetta le regole della competizione sportiva
- Accetta la sconfitta con equilibrio e vive la vittoria, esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti

4 - SICUREZZA E PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE

Obiettivi formativi

1. Utilizzare correttamente gli spazi di attività e gli attrezzi
2. Intuire il rapporto tra corretta alimentazione, movimento e benessere fisico

Competenze attese

- Si muove correttamente nello spazio, utilizzando anche gli attrezzi
- Riconosce i pericoli presenti nel proprio ambiente ed adegua il comportamento per ridurre i rischi di incidente
- Riconosce le attività motorie che gli procurano benessere e le pratica
- Ha consapevolezza che un sano stile di vita richiede un'alimentazione equilibrata e costante esercizio fisico

SECONDO BIENNIO

1 - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Obiettivi formativi

- 1) Consolidare le capacità coordinative generali e specifiche.
- 2) Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro e organizzare il movimento nello spazio, in relazione a sé, agli oggetti e agli altri

Competenze attese

- Ha coordinazione viso-motoria
- Ha coordinazione dinamica-generale
- Coglie le relazioni spaziali
- Si orienta in rapporto agli altri anche in movimento
- Realizza percorsi

- Sviluppa nuove abilità motorie
- Utilizza i segmenti corporei secondo la consegna
- Ha la nozione di velocità, durata, successione, simultaneità, cadenza regolare, distanza e intervallo
- Padroneggia l'equilibrio
- Conosce e applica correttamente modalità esecutive, organizzazioni motorie nello spazio, valutando traiettorie, distanze, ritmi esecutivi in relazione a sé e agli altri

2 - IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Obiettivi formativi

1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Competenze attese

- Esegue esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi
- Elabora semplici coreografie o sequenze di movimento sia collettive che individuali.

3 - IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Obiettivi formativi

1. Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri
2. Partecipare ad attività sportive

Competenze attese

- Conosce le proprie possibilità motorie e le mette al servizio della squadra
- Accetta i propri e altrui limiti, controllando le proprie reazioni emotive
- Rispetta le regole della competizione sportiva
- Accetta le sconfitte con equilibrio e vive la vittoria, esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti

4 - SICUREZZA E PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE

Obiettivi formativi

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

Competenze attese

- Si muove nello spazio, evitando gli ostacoli
- Riconosce i pericoli presenti nel proprio ambiente ed adegua il proprio comportamento per ridurre i rischi di incidente
- Riconosce e pratica le attività motorie che gli procurano benessere
- Ha consapevolezza che uno stile di vita sano richiede un'alimentazione equilibrata e costante esercizio fisico

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Competenze attese comuni al triennio

- L'ALUNNO È CONSAPEVOLE DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE SIA NEI PUNTI DI FORZA SIA NEI LIMITI
- UTILIZZA LE ABILITÀ MOTORIE ACQUISITE ADATTANDO IL MOVIMENTO IN SITUAZIONE
- UTILIZZA GLI ASPETTI COMUNICATIVO-RELAZIONALI DEL LINGUAGGIO MOTORIO PER ENTRARE IN RELAZIONE CON GLI ALTRI, PRATICANDO, INOLTRE ATTIVAMENTE I VALORI SPORTIVI (FAIR-PLAY) COME MODALITÀ DI RELAZIONE QUOTIDIANA E DI RISPETTO DELLE REGOLE
- RICONOSCE, RICERCA E APPLICA SE STESSO COMPORTAMENTI DI PROMOZIONE DELLO "STARBENE" IN ORDINE A UN SANO STILE DI VITA E ALLA PREVENZIONE
- RISPETTA CRITERI BASE DI SICUREZZA PER SÈ E PER GLI ALTRI
- È CAPACE DI INTEGRARSI NEL GRUPPO, DI ASSUMERSI RESPONSABILITÀ E DI IMPEGNARSI PER IL BENE COMUNE

Obiettivi di apprendimento comuni al triennio

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- SAPER UTILIZZARE E TRASFERIRE LE ABILITÀ PER LA REALIZZAZIONE DEI GESTI TECNICI DEI VARI SPORT
- SAPER UTILIZZARE L'ESPERIENZA MOTORIA ACQUISITA PER RISOLVERE SITUAZIONI NUOVE O INUSUALI
- UTILIZZARE E CORRELARE LE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI FUNZIONALI ALLA REALIZZAZIONE DEL GESTO TECNICO IN OGNI SITUAZIONE SPORTIVA
- SAPERSI ORIENTARE NELL'AMBIENTE NATURALE E ARTIFICIALE ANCHE ATTRAVERSO AUSILI SPECIFICI (MAPPE, BUSSOLE)

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- 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
- SAPER DECODIFICARE I GESTI DI COMPAGNI E AVVERSARI IN SITUAZIONI DI GIOCO E DI SPORT
- SAPER DECODIFICARE I GESTI ARBITRALI IN RELAZIONE ALL'APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO DI GIOCO

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- PADRONEGGIARE LE CAPACITÀ COMUNICATIVE ADATTANDO LE SITUAZIONI RICHIESTE DAL GIOCO IN FORMA ORIGINALE E CREATIVA PROPONENDO ANCHE VARIANTI
- SAPER REALIZZARE STRATEGIE DI GIOCO, METTERE IN ATTO COMPORTAMENTI COLLABORATIVI E PARTECIPARE IN FORMA PROPOSITIVA ALLE SCELTE DELLA SQUADRA
- CONOSCERE E APPLICARE CORRETTAMENTE IL REGOLAMENTO TECNICO DEGLI SPORT PRATICATI ASSUMENDO ANCHE IL RUOLO DI ARBITRO O DI GIUDICE
- SAPER GESTIRE IN MODO CONSAPEVOLE LE SITUAZIONI COMPETITIVE, IN GARA E NON, CON AUTONTROLLO E RISPETTO DELL'ALTRO, SIA IN CASO DI VITTORIA SIA IN CASO DI SCONFITTA

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- ESSERE IN GRADO DI CONOSCERE I CAMBIAMENTI MORFOLOGICI CARATTERISTICI DELL'ETÀ E APPLICARSI A SEGUIRE UN PIANO DI LAVORO CONSIGLIATO IN VISTA DI UN MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI
- 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
- SAPER DISPORRE, UTILIZZARE E RIPORRE COMPLETAMENTE GLI ATTREZZI SALVAGUARDANDO LA PROPRIA E ALTRUI SICUREZZA
- SAPER ADOTTARE COMPORTAMENTI APPROPRIATI PER LA SICUREZZA PROPRIA E DEI COMPAGNI ANCHE RISPETTO A POSSIBILI SITUAZIONI DI PERICOLO
- PRATICARE ATTIVITÀ DI MOVIMENTO PER MIGLIORARE LA PROPRIA EFFICIENZA FISICA RICONOSCENDONE I BENEFICIO
- CONOSCERE ED ESSERE CONSAPEVOLE DEGLI EFFETTI NOCIVI LEGATI ALLA FUNZIONEW DI INTEGRATORI, DI SOSTANZE ILLECITE O CHE INDUCONO DIPENDENZE (DOPING, DROGHE, ALCOL)

CLASSE PRIMA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

ABILITÀ

- percepisce e utilizza in forma globale le informazioni che riceve dai canali percettivi
- percepisce il proprio spazio corporeo
- riconosce la propria dominanza
- riesce a compiere gesti di bilateralità
- sa orientarsi nello spazio
- sa occupare lo spazio in modo omogeneo ed eterogeneo
- percepisce e riconosce la fatica nel proprio corpo
- controlla e dosa l'impegno muscolare in relazione a durata e intensità di lavoro

CONOSCENZE

- conosce il concetto di spazio corporeo e dominanza
- riconosce le informazioni che riceve dai canali percettivi

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

ABILITÀ

- decodifica il linguaggio corporeo nell'attività motoria

CONOSCENZE

- riconosce alcuni gesti arbitrali nei giochi pre-sportivi e sportivi

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

ABILITÀ

- migliora la propria resistenza applicando le indicazioni dell'insegnante
- utilizza il concetto di velocità intesa come rapporto spazio-tempo
- apprende in modo globale i gesti tecnici di alcune discipline sportive individuali e di squadra

CONOSCENZE

- conosce il concetto di resistenza allo sforzo
- conosce di velocità intesa come rapporto spazio-tempo
- conosce in forma essenziale la tecnica di alcune discipline sportive individuali e di squadra e il loro regolamento

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

ABILITÀ

- utilizza in modo responsabile spazi e attrezzi della palestra rispettando le norme di sicurezza
- utilizza gli attrezzi in modo creativo e originale
- esegue i principali schemi motori di base
- rispetta compagni ed avversari
- sa controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco
- rispetta le regole di convivenza nel gruppo
- riesce ad autocontrollarsi anche in situazione di competizione
- riconosce il valore della prestazione dei compagni
- accetta la sconfitta
- utilizza la competizione per migliorare se stesso

CONOSCENZE

- conosce i compagni
- conosce le caratteristiche degli attrezzi della palestra
- conosce le principali norme di sicurezza da applicare durante l'attività
- conosce le regole di giochi pre-sportivi e sportivi
- riconosce l'importanza delle regole di un gioco
- conosce il significato e il valore del fair-play

CLASSE SECONDA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

ABILITÀ

- sa distribuire l'impegno muscolare in relazione alla durata e all'intensità del lavoro
- percepisce le variazioni fisiologiche conseguenti all'attività motoria
- utilizza e migliora le proprie capacità coordinative e condizionali
- utilizza i fattori che permettono di migliorare la velocità di un gesto
- sa valutare distanze e traiettorie
- organizza le proprie azioni nello spazio in relazione a quelle degli altri

CONOSCENZE

- conosce a grandi linee il funzionamento dei canali percettivi
- conosce alcune funzioni fisiologiche del proprio corpo e i loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria
- conosce la funzione di coordinazione
- riconosce i fattori che permettono di migliorare la velocità di un gesto

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

ABILITÀ

- utilizza semplici tecniche di espressione corporea
- si muove seguendo il ritmo di una musica
- sa regolare lo sforzo muscolare e controllare la propria corporeità nell'ambito di una manifestazione sportiva

CONOSCENZE

- conosce semplici tecniche di espressione corporea

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

ABILITÀ

- utilizza e applica le proprie capacità condizionali nei gesti sportivi
- migliora la coordinazione dei gesti tecnici di alcune discipline sportive
- partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco
- mette in atto comportamenti positivi e collaborativi
- svolge funzioni di arbitraggio nei giochi pre-sportivi
- discute di episodi, proposti dai mass-media, relativi alla violenza nello sport, al doping, ecc...
- assume atteggiamenti di fair-play nella pratica dell'attività motoria
- utilizza la competizione per migliorare se stesso

CONOSCENZE

- conosce la tecnica di alcune discipline individuali e di squadra
- conosce il concetto di tattica
- conosce il linguaggio specifico della materia
- conosce alcuni gesti arbitrali
- conosce il significato e il valore del fair-play

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

ABILITÀ

- utilizza consapevolmente sistemi di allenamento delle capacità condizionali
- utilizza consapevolmente i diversi aspetti della velocità
- utilizza i fattori che favoriscono la produzione di forza
- predispone assistenza diretta e indiretta nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva

CONOSCENZE

- conosce i diversi sistemi di allenamento della resistenza
- conosce i diversi aspetti della velocità (reazione-spostamento-esecuzione)
- riconosce i fattori che favoriscono la produzione della resistenza
- conosce diversi sistemi di allenamento per migliorare la forza
- si interessa e discute di problematiche relative a salute e sport
- conosce le basi per una corretta alimentazione

CLASSE TERZA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

ABILITÀ

- utilizza le informazioni che riceve dai canali percettivi applicandole in contesti motori di avviamento alla pratica sportiva individuale e di squadra
- riesce a dare risposte motorie veloci e adeguate alla richiesta
- utilizza efficacemente le proprie capacità coordinative e condizionali
- nei giochi di squadra si sposta nello spazio a seconda del proprio ruolo e di quello dei compagni
- riesce a dare risposte motorie veloci e adeguate alla richiesta
- riconosce la corretta velocità di esecuzione dei gesti sportivi presi in esame

CONOSCENZE

- conosce il funzionamento degli apparati interessati allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

ABILITÀ

- si muove seguendo il ritmo della musica
- regola lo sforzo muscolare e controlla la propria corporeità nell'ambito di una manifestazione sportiva
- utilizza alcune tecniche di espressione corporea

CONOSCENZE

- conosce alcune tecniche di espressione corporea

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

ABILITÀ

- utilizza consapevolmente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni
- applica i gesti tecnici delle discipline sportive prese in esame
- applica correttamente il regolamento tecnico nelle gare e nei giochi sportivi
- sa decodificare i gesti arbitrali
- svolge funzioni di arbitraggio

CONOSCENZE

- conosce l'importanza delle capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni nei gesti sportivi
- conosce i gesti arbitrali dei giochi sportivi presi in esame
- conosce la tecnica dei gesti sportivi presi in esame
- conosce semplici tattiche dei giochi sportivi praticati
- conosce il regolamento tecnico delle discipline individuali e di squadra

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

ABILITÀ

- utilizza consapevolmente diversi sistemi di allenamento per migliorare le proprie capacità condizionali
- sa gestire un riscaldamento
- sa gestire un programma di allenamento
- predispone assistenza diretta e indiretta nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva
- assume uno stile di vita corretto e salutare
- si interessa e discute di problematiche relative a salute e sport
- discute di episodi proposti dai mass-media relativi alla violenza nello sport, al doping, ecc...
- utilizza la competizione per migliorare se stesso
- assume atteggiamenti di fair-play nella pratica dell'attività motoria

CONOSCENZE

- conosce i diversi sistemi di riscaldamento e i loro effetti sul corpo
- conosce diversi sistemi di allenamento delle capacità condizionali
- conosce le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legate all'attività fisica
- conosce la definizione delle sostanze dopanti e i loro effetti
- conosce il codice di etica sportiva