

SCUOLA PRIMARIA	EDUCAZIONE FISICA		CLASSE 1 ^a
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	1. L'alunno/a 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. 2. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. 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. 5. 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. 6. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.		
NUCLEO FONDANTE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO		
COMPETENZE L'alunno: - acquisisce consapevolezza a di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo;	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Identificare i vari segmenti del corpo con la guida del docente. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo seguendo un modello dato. - Organizzare il movimento rispettando semplici parametri spaziali o temporali, anche in relazione a sollecitazioni sensoriali. - Eseguire in forma globale gli schemi motori di base, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. - Organizzare il movimento in semplici situazioni di disequilibrio. - Eseguire gesti e azioni con finalità comunicative ed espressive.	CONOSCENZE E ABILITÀ	OBIETTIVI MINIMI - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé; - Scoprire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere

-acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	- Lo schema corporeo; - Modalità di percezioni sensoriale; - Schemi motori e posturali; - Le coordinate spaziali e temporali.	- Giochi di individuazione delle varie parti del corpo; - Giochi individuali e a coppie per il riconoscimento delle parti del corpo su di sé e sugli altri; - Esercizi e giochi sulla discriminazione sensoriale con l'utilizzo di diversi analizzatori sensoriali; - Camminare, correre, strisciare, rotolare; - Schieramenti in riga, fila, cerchio; - Diverse andature dinamiche in sequenza; - Esperienze motorie e individuali in piccolo grande gruppo; - Occupare in modo logico un ampio spazio; - Attività ludiche nello spazio abbinare al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé.	(in piedi, seduti, in ginocchio); -Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso; -Sperimentare alcune forme di schieramento (riga, fila, circolo); -Prendere coscienza della propria dominanza laterale.
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY		
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		
	- Eseguire gli schemi motori finalizzati alla partecipazione a un gioco di gruppo. - Cogliere le regole di semplici giochi proposti.		
	CONTENUTI		
	Giochi individuali e a squadre con utilizzo di materiale strutturato e non, con uso e rispetto delle regole	- Giochi individuali e di squadra (acchiapparello, un due tre stella, ruba bandiera, ...); - Attività di gruppo secondo regole date.	
L'alunno: -sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici attività ludiche;	OBIETTIVI MINIMI - Conoscere modalità esecutive di giochi motori e a squadre; - Conoscere e rispettare le regole		

- sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche; - comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarlo, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva			<i>durante il gioco.</i>
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		

COMPETENZE L'alunno: utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali	- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti. - Sperimentare l'espressività corporea attraverso attività di animazione gestuale. CONOSCENZE E ABILITÀ - Gestì mimica; - Espressione corporea libera e guidata; - Ritmi, balli, drammatizzazioni.	CONTENUTI - Movimenti su comandi sonori e ritmi dati - Giochi ed attività di imitazione di alcuni animali; - Rappresentazione di sentimenti - Rappresentazione di fenomeni naturali (es: vento, pioggia...); - Esecuzione di semplici coreografie di gruppo basate sull'imitazione gestuale.	OBIETTIVI MINIMI <i>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare emozioni e sentimenti.</i>
NUCLEO FONDANTE	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
COMPETENZE L'alunno: - si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri; - riconosce alcuni essenziali	CONOSCENZE E ABILITÀ - Comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita; - Semplici regole di educazione alimentare e di igiene personale.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri lo spazio e le attrezzature a disposizione, con la guida dell'insegnante. - Riconosce l'importanza di una sana alimentazione e, con la guida dell'insegnante, il piacere dell'attività fisica. - CONTENUTI - Utilizzo di attrezzi vari; - Esplorazione ambiente scolastico; - Semplici drammatizzazioni per favorire atteggiamenti positivi e collaborativi - Conversazioni	OBIETTIVI MINIMI Conoscere ed utilizzare semplici attrezzi in modo corretto.

principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.		
---	--	--

SCUOLA PRIMARIA	EDUCAZIONE FISICA	CLASSE 2^a
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	1. L'alunno/a 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. 2. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. 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. 5. 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. 6. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	

NUCLEO FONDANTE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
COMPETENZE L'alunno: - riconosce, denomina e rappresenta graficamente le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; - riconosce, discrimina, classifica, memorizza e rielabora le informazioni provenienti dagli organi di senso; utilizza gli analizzatori tattili in funzione di un'attività in movimento; - reagisce correttamente ad uno stimolo visivo e uditivo; - coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro;	CONOSCENZE E ABILITÀ - Sé corporeo: o funzioni di arti superiori e inferiori e degli altri segmenti corporei; o coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; - Modalità di percezione sensoriale: o sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche; - I rapporti spazio – temporali; - La rappresentazione spaziale; - Schemi motori statici e dinamici: lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, correre, saltare e camminare.	CONTENUTI - Esercizi – gioco con passaggi/lanci di piccoli attrezzi per la sperimentazione dei concetti veloce/lento, forte/piano, lungo/corto; - Percorsi e circuiti; - Staffette con diverse modalità di passaggio del testimone; - Giochi e percorsi per lo sviluppo e l'approfondimento degli schemi di base della motricità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi; - Schemi di base con diversificazione dell'orientamento; - Posizioni statiche e dinamiche.	OBIETTIVI MINIMI - Sperimentare diversi modi di correre e saltare. - Utilizzare semplici schemi motori combinati tra loro. - Sperimentare semplici situazioni di equilibrio statico e dinamico. - Riconoscere, denominare e rappresentare le varie parti del corpo su di sé - Riconoscere e memorizzare le informazioni provenienti dagli organi di senso.

-organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali; -controlla e gestisce le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.			
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY		
COMPETENZE L'alunno: - conosce e applica modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra; - comprende l'obiettivo del gioco e memorizza le regole; - conosce ed esegue giochi della tradizione popolare; - sperimenta il concetto di	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		
	- Eseguire gli schemi motori finalizzati alla partecipazione a un gioco di gruppo. - Individuare traiettorie e direzioni durante un gioco. - Cogliere le regole dei giochi proposti.		
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI	
	Ruoli: regole e modalità esecutive dei giochi.	- Attività motorie regolate da norme: giochi in gruppo e a squadre, con o senza oggetti e piccoli attrezzi; - Giochi della tradizione locale e dei paesi di provenienza degli alunni.	
			OBIETTIVI MINIMI - Conoscere e applicare alcune regole dei giochi popolari; - Saper essere positivo nell'accettazione del ruolo nel gioco.

appartenenza al gruppo.			
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA			
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: - utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi; - comunica stati d'animo, emozioni e sentimenti; - sperimenta l'espressione corporea libera e guidata.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere allo stesso tempo contenuti emozionali.	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
		- Le posture e gestualità in funzione espressiva; - Il linguaggio corporeo; - Il movimento imitativo.	Giochi in grande e piccolo gruppo finalizzati all'interpretazione e/o comunicazione di concetti, messaggi, stati d'animo, vissuti.
		OBIETTIVI MINIMI <i>Sperimentare l'espressione corporea libera e guidata.</i>	
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: - conosce ed utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature della palestra;	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri lo spazio e le attrezzature a disposizione, con la guida dell'insegnante. - Riconosce l'importanza di una sana alimentazione e, con la guida dell'insegnante, il piacere dell'attività fisica.	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
		- Caratteristiche e potenzialità di oggetti grandi e piccoli attrezzi; - Norme di sicurezza per sé e per gli altri;	- Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi; - Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching;
		OBIETTIVI MINIMI - Conoscere e utilizzare spazi e attrezzature in modo sicuro e corretto; - Sapersi orientare all'interno di un percorso guidato.	

- sa orientarsi all'interno di un percorso libero; - esegue correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato; - sa guidare un compagno in una situazione di orientamento; - percepisce e riconosce "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico – motoria.	- Benessere psico-fisico.	- Utilizzo delle regole per la sicurezza propria e per gli altri.	
---	---	---	--

SCUOLA PRIMARIA	EDUCAZIONE FISICA	CLASSE 3^a
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	1. L'alunno/a 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. 2. 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.	

	3. <i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> 4. <i>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.</i> 5. <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> 6. <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
NUCLEO FONDANTE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		
	L'alunno: - riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; - riconosce, discrimina, classifica, memorizza e rielabora le informazioni provenienti dagli organi di senso; - controlla i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti;	- Identificare i vari segmenti del corpo con una certa precisione. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo con una certa precisione. - Organizzare il movimento rispettando parametri spaziali e temporali, anche in relazione a varie sollecitazioni sensoriali. - Eseguire con una certa precisione gli schemi motori di base, a corpo libero e con attrezzi. - Organizzare il movimento in varie situazioni di disequilibrio, statiche e dinamiche, con e senza attrezzi. - Eseguire gesti e azioni con finalità comunicative ed espressive.	
		CONTENUTI	
		- Il sé corporeo: funzioni di arti superiori e inferiori e degli altri segmenti corporei, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; - Modalità di percezione sensoriale: sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche;	
	- Esercizi – gioco con passaggi/lanci di piccoli attrezzi per la sperimentazione dei concetti veloce/lento, forte/piano, lungo/corto.		OBIETTIVI MINIMI - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; - Riconoscere i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti; - Organizzare e gestire globalmente il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo.

-organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali; -adatta e modula il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; -controlla i movimenti intenzionali; -padroneggia schemi motori di base.	-I rapporti spazio – temporali: la rappresentazione spaziale; -Schemi motori statici e dinamici: lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, correre, saltare e camminare.	-Percorsi e circuiti, staffette con diverse modalità di passaggio del testimone; -Giochi e percorsi per lo sviluppo e l'approfondimento degli schemi di base della motricità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi; -Schemi di base con diversificazione dell'orientamento; -Posizioni statiche e dinamiche.	
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY		
COMPETENZE L'alunno: -conosce e applica modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra; -comprende l'obiettivo del gioco e memorizza le regole; - conosce	CONOSCENZE E ABILITÀ Ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi.	CONTENUTI -Attività motorie regolate da norme: giochi in gruppo e a squadre, con o senza oggetti e piccoli attrezzi; -Giochi della tradizione locale e dei paesi di provenienza degli alunni.	OBIETTIVI MINIMI - Conoscere e applicare alcune regole dei giochi praticati. - Saper essere positivo nell'accettazione del ruolo nel gioco.

ed esegue giochi della tradizione popolare; - sperimenta il concetto di appartenenza al gruppo.		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA		
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: - assume in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive; - interpreta attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
		CONOSCENZE E ABILITÀ
		CONTENUTI
		Giochi in grande e piccolo gruppo finalizzati all'interpretazione e/o comunicazione di concetti, messaggi, stati d'animo, vissuti.
OBIETTIVI MINIMI Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive: interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: - utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri lo spazio e le attrezzature a disposizione, con la guida dell'insegnante e non; - Riconosce l'importanza di una sana alimentazione e il piacere dell'attività fisica.
		OBIETTIVI MINIMI Conoscere e utilizzare spazi e attrezzature in modo sicuro e corretto.

spazi e attrezzature; - conosce ed utilizza correttamente alcuni attrezzi della palestra; - percepisce e riconosce "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	CONOSCENZE E ABILITÀ - Caratteristiche e potenzialità di oggetti grandi e piccoli attrezzi. - Norme di sicurezza per sé e per gli altri; - Benessere psico-fisico.	CONTENUTI - Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi; - Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching; - Utilizzo delle regole per la sicurezza propria e per gli altri.	
---	--	--	--

SCUOLA SECONDARIA	EDUCAZIONE FISICA	CLASSE 4^a
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	1. <i>L'alunno/a 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> 2. <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> 3. <i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> 4. <i>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.</i> 5. <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> 6. <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>	

NUCLEO FONDANTE		IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	
COMPETENZE	L'alunno: acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
		Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.	
		- Identificare i vari segmenti del corpo con precisione. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo con precisione. - Organizzare il movimento rispettando parametri spaziali e temporali via via più complessi, anche in relazione a varie sollecitazioni sensoriali anche in forma combinata. - Eseguire con sempre maggior precisione gli schemi motori di base, anche in forma combinata, a corpo libero e con attrezzi. - Progettare sequenze motorie coordinate, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. - Organizzare il movimento in situazioni di disequilibrio sempre più complesse, statiche e dinamiche, con e senza attrezzi. - Eseguire prontamente dei movimenti (agilità, velocità), in risposta a stimoli esterni. - Organizzare il movimento regolandone l'intensità (forza). - Eseguire gesti e azioni con finalità comunicative ed espressive.	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
		- Gli schemi posturali: potenziare la lateralità; - Schemi motori statici e dinamici: lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, correre, saltare e camminare; - Resistenza in relazione al compito motorio.	- Giochi e percorsi per lo sviluppo e l'approfondimento degli schemi di base della motricità, anche con l'uso di piccoli attrezzi; - Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara; - Schemi di base con diversificazione dell'orientamento; - Posizioni statiche e dinamiche.
NUCLEO FONDANTE		IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	

COMPETENZE L'alunno: - sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. - comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Eseguire gli schemi motori finalizzati alla partecipazione a un gioco di gruppo o a un gesto tecnico, anche in forma combinata. - Organizzare il movimento secondo traiettorie, direzioni e in base a parametri temporali. - Cogliere le regole dei giochi proposti e saper proporre delle varianti. - Cooperare con i compagni per raggiungere un obiettivo comune, rispettando le varie capacità personali.	OBIETTIVI MINIMI <i>Partecipare ai giochi, rispettando le regole.</i>
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	
COMPETENZE L'alunno: utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	OBIETTIVI MINIMI <i>Utilizzare modalità espressive e corporee.</i>
CONOSCENZE E ABILITÀ - Le posture e gestualità in funzione espressiva; - Il linguaggio corporeo; - Espressione di sentimenti ed interpretazione di ruoli.	CONTENUTI Giochi e/o attività in grande e piccolo gruppo finalizzati a interpretare e/o comunicare concetti, messaggi, stati d'animo, vissuti.	

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico- fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	OBIETTIVI MINIMI Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza.
		- Utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri lo spazio e le attrezzature a disposizione.	
		- Identificare le modificazioni delle funzioni cardio respiratorie durante l'attività fisica.	
		- Riconoscere l'importanza di una sana alimentazione, il piacere dell'attività fisica e il suo effetto positivo.	
		-	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
		- Caratteristiche, potenzialità e uso corretto di grandi e piccoli attrezzi; - Regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita; - Benessere psico-fisico; - Riconoscimento del rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, salute e benessere.	- Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi; - Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching; - Utilizzo delle regole per la sicurezza propria e per gli altri.

SCUOLA PRIMARIA	EDUCAZIONE FISICA	
	CLASSE 5^a	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	1. <i>L'alunno/a 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> 2. <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> 3. <i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> 4. <i>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.</i> 5. <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> 6. <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>				
NUCLEO FONDANTE	IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO				
COMPETENZE L'alunno: - è in grado di eseguire le azioni motorie singole e complesse, collegate nella successione indicata; - è in grado di riflettere sulla propria modalità di esecuzione;	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="959 486 997 1715">OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE</th> <th data-bbox="959 109 997 486">OBIETTIVI MINIMI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="997 486 1423 1715"> - Identificare i vari segmenti del corpo con precisione. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo con precisione. - Organizzare il movimento rispettando parametri spaziali e temporali via via più complessi, anche in relazione a varie sollecitazioni sensoriali anche in forma combinata. - Eseguire con sempre maggior precisione gli schemi motori di base, anche in forma combinata, a corpo libero e con attrezzi. - Progettare sequenze motorie coordinate, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. - Organizzare il movimento in situazioni di disequilibrio sempre più complesse, statiche e dinamiche, con e senza attrezzi. </td> <td data-bbox="997 109 1423 486"> - Identificare i segmenti del corpo. - Eseguire schemi motori di base. - Svolgere esercizi motori in forma singola, a coppie, in gruppo. </td> </tr> </tbody> </table>	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	OBIETTIVI MINIMI	- Identificare i vari segmenti del corpo con precisione. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo con precisione. - Organizzare il movimento rispettando parametri spaziali e temporali via via più complessi, anche in relazione a varie sollecitazioni sensoriali anche in forma combinata. - Eseguire con sempre maggior precisione gli schemi motori di base, anche in forma combinata, a corpo libero e con attrezzi. - Progettare sequenze motorie coordinate, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. - Organizzare il movimento in situazioni di disequilibrio sempre più complesse, statiche e dinamiche, con e senza attrezzi.	- Identificare i segmenti del corpo. - Eseguire schemi motori di base. - Svolgere esercizi motori in forma singola, a coppie, in gruppo.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	OBIETTIVI MINIMI				
- Identificare i vari segmenti del corpo con precisione. - Rappresentare graficamente lo schema corporeo con precisione. - Organizzare il movimento rispettando parametri spaziali e temporali via via più complessi, anche in relazione a varie sollecitazioni sensoriali anche in forma combinata. - Eseguire con sempre maggior precisione gli schemi motori di base, anche in forma combinata, a corpo libero e con attrezzi. - Progettare sequenze motorie coordinate, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. - Organizzare il movimento in situazioni di disequilibrio sempre più complesse, statiche e dinamiche, con e senza attrezzi.	- Identificare i segmenti del corpo. - Eseguire schemi motori di base. - Svolgere esercizi motori in forma singola, a coppie, in gruppo.				

- si relaziona con i compagni in base tipologia di gioco; - scopre le modificazioni corporee associate allo sforzo; - comprende le modalità di gioco e partecipa attivamente rispettando le regole, il proprio ruolo e il ruolo degli altri.	- Eseguire prontamente dei movimenti (agilità, velocità), in risposta a stimoli esterni. - Organizzare il movimento regolandone l'intensità (forza). - Eseguire gesti e azioni con finalità comunicative ed espressive.	
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	
COMPETENZE L'alunno: - coordina azioni e schemi motori e utilizza attrezzature sportive adeguatamente; - partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Eseguire gli schemi motori finalizzati alla partecipazione a un gioco di gruppo o a un gesto tecnico, anche in forma combinata. - Organizzare il movimento secondo traiettorie, direzioni e in base a parametri temporali. - Cogliere le regole dei giochi proposti e saper proporre delle varianti. - Cooperare con i compagni per raggiungere un obiettivo comune, rispettando le varie capacità personali.	OBIETTIVI MINIMI - Partecipare ai giochi accettando il proprio ruolo, l'eventuale sconfitta, rispettando le regole.
	CONOSCENZE E ABILITÀ - conoscere le pratiche di base e i ruoli di alcuni giochi sportivi; - gestire l'andamento di un gioco motorio in accordo con il	CONTENUTI - giochi individuali e a squadre sulla coordinazione dinamica generale; - giochi di avviamento a diverse discipline sportive (pallavolo,

	gruppo per la piena integrazione di tutti nel gioco di squadra; - Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse proposte di gioco sport; - Conoscere e saper utilizzare giochi della tradizione popolare applicandone indicazioni e regole; - Comprendere l'importanza delle regole e rispettarle; - Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi e collaborare per il buon esito di un gioco; - Gestire le proprie emozioni imparando a vivere con serenità vittoria e sconfitta, esprimendo rispetto nei confronti dei perdedenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	badminton, basket, calcio, rugby, ultimate frisbee ecc.); - giochi della tradizione popolare; - condivisione di materiali sulle regole e il fair-play.	
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA		
COMPETENZE L'alunno: utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		OBIETTIVI MINIMI
	- Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee; - Esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche; - Mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti dall'ascolto di ritmi musicali; - Sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo.		<i>Esprimersi con il corpo in maniera libera.</i>

esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.		
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie.	-Gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo; -Sequenze e composizioni motorie con l'utilizzo di codici espressivi diversi (danza, drammatizzazione).

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA			
NUCLEO FONDANTE	COMPETENZE L'alunno: - assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri; - utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi e attrezzature in vari ambienti; - riconosce l'importanza dell'esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
		- Utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri lo spazio e le attrezzature a disposizione. - Identificare le modificazioni delle funzioni cardio respiratorie durante l'attività fisica. - Riconosce l'importanza di una sana alimentazione, il piacere dell'attività fisica e il suo effetto positivo.	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
		- Conoscere i principi base di una corretta alimentazione in relazione ad uno stile di vita sano, in riferimento al benessere e salute e alla prevenzione di alcune malattie dovute a cattive abitudini alimentari; - Conoscere le varie parti del corpo e le sue possibilità di movimento.	- Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente; - Schede e poster per conoscere e riconoscere le varie parti del corpo e i loro movimenti.
		OBIETTIVI MINIMI Utilizzare adeguatamente lo spazio e gli attrezzi nell'ambiente palestra.	

--	--	--

SCUOLA SECONDARIA	EDUCAZIONE FISICA		CLASSE I
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	L'alunno: 1. è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione; 3. 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; 4. riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione; 5. rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri; 6. è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.		
	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
	COMPETENZE L'alunno/a: - Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie, del proprio corpo e migliora le proprie capacità fisiche. - Utilizza se guidato	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
		- Iniziare ad utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport. - Sperimentare esperienze motorie nuove. - Iniziare ad utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di alcuni gesti tecnici in alcune situazioni sportive. - Iniziare ad orientarsi in ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	
		CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
- Conosce la terminologia di base dell'educazione fisica (posizioni, movimenti, assi piani).		La terminologia di base dell'educazione fisica (posizioni, movimenti, assi piani).	
	OBIETTIVI MINIMI - Consolidare le abilità motorie di base. - Partecipare ad esperienze motorie nuove. - Impegnarsi nel gestire le proprie risorse fisiche nello svolgimento dell'attività motoria		

le attività motorie e sportive acquisite adattando il movimento nelle varie situazioni. - Si destreggia nella motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo.	- Conosce le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo; - Conosce le informazioni principali sulle capacità condizionali. - Conosce le informazioni principali relative alle capacità coordinative e condizionali sviluppate nelle diverse attività. - Riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio- temporali. - Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata e dimostrare di aver acquisito soddisfacente sensibilità propriocettiva. - Dimostrare un sufficiente feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio. - Utilizzare in modo guidato i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive. - Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici. - Inventare sequenze di movimento con piccoli attrezzi su specifica richiesta. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche	Le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo; Informazioni principali sulle capacità condizionali. Informazioni principali relative alle capacità coordinative e condizionali sviluppate nelle diverse attività.	<i>se supportato.</i>
---	--	---	------------------------------

	attraverso ausili semplici (mappe e bussole).		
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		
L'alunno/a:	- 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 e in gruppo. - Iniziare a decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Iniziare a conoscere i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
- Inizia a rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie e in piccolo gruppo.	CONOSCENZE E ABILITÀ		
- Inizia ad interpretare contenuti tecnici attraverso i gesti e il movimento.	- Conoscenza del linguaggio del corpo. - Conoscenza delle emozioni. - Conoscenza di semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie. - Conoscenza di alcuni gesti arbitrali di alcuni degli sport praticati. - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente e in piccoli gruppi. - Decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione al regolamento del gioco.		
	CONTENUTI		
	Il linguaggio del corpo. Le emozioni. Semplici tecniche di espressione corporea Alcuni gesti arbitrali di alcuni degli sport praticati.		
	OBIETTIVI MINIMI - <i>Imparare a conoscere semplici forme di linguaggio espressivo corporeo</i> - <i>Iniziare a decodificare alcuni gesti di arbitri, compagni e avversari in alcune situazioni di gioco e sport.</i>		

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
COMPETENZE L'alunno/a: - Sperimenta i corretti valori dello sport e del fair-play. - Inizia a gestire autonomamente le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. - Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.	OBIETTIVI MINIMI - Consolidare le proprie capacità coordinative. - Conoscere e rispettare le regole fondamentali degli sport affrontati a scuola. - Con la guida dell'insegnante gestire l'emotività e accettare il risultato sul campo.	
	CONOSCENZE E ABILITÀ - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali. - Elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. - Regolamenti semplificati dei giochi e degli sport affrontati. - Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Applicare le conoscenze tecniche nella pratica dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali. - Applicare le regole nella pratica dell'attività motoria di gioco-sport. - Relazionarsi in modo sano con il gruppo; - Assumersi la responsabilità delle proprie azioni.	CONTENUTI - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali. - Elementi tecnici essenziali. - Regolamenti semplificati dei giochi e degli sport. - Offerte ed opportunità sportive sul territorio.

	- Dimostrare autocontrollo in situazioni competitive.	
NUCLEO FONDANTE	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	
COMPETENZE L'alunno/a: - Prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie personali capacità e performance. - Inizia ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni. - Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. - Rispetta le modalità di lavoro proposte ai fini della sicurezza sotto la guida dell'insegnante.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
	- Iniziare a conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. - Iniziare a distribuire lo sforzo in modo coerente in relazione al tipo di attività richiesta. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'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 iniziando a conoscerne i benefici. - Conoscere e applicare sane abitudini igieniche.	OBIETTIVI MINIMI - Partecipare attivamente all'attività di movimento proposta a scuola. - Imparare a conoscere l'utilizzo corretto e sicuro degli attrezzi e attrezzature presenti in palestra. - Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni se guidato. - Portare il materiale personale e esserne responsabile.
	CONOSCENZE E ABILITÀ - Norme fondamentali di prevenzione dei più comuni infortuni legati all'attività fisica. - Norme di base di educazione igienica. - Utilizzo corretto, individuale e di gruppo, di spazi e attrezzature ai fini della sicurezza. - Modalità di lavoro sicure. - Essere attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri.	
		CONTENUTI - Norme fondamentali di prevenzione - Norme di base di educazione igienica. - Spazi e attrezzature ai fini della sicurezza.

SCUOLA	Educazione Fisica	CLASSE II
---------------	--------------------------	------------------

SECONDARIA		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	L'alunno: 1. è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione; 3. 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; 4. riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione; 5. rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri; 6. è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.	
NUCLEO FONDANTE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	
COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
	- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di alcuni sport. - Consolidare le esperienze motorie acquisite e sperimentarne di nuove. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in alcune situazioni sportive. - Orientarsi in ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussola).	
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
	- Conosce il funzionamento dell'apparato cardio/respiratorio abbinato al movimento. - Conosce le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo. - Conosce le informazioni principali sulle procedure per il	Funzionamento dell'apparato cardio/respiratorio abbinato al movimento. Struttura del corpo in rapporto allo sviluppo. - Informazioni principali sulle procedure per il miglioramento delle
L'alunno/a: - Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie. - Acquisisce consapevolezza del proprio corpo. - Migliora la motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo.		OBIETTIVI MINIMI - Consolidare le proprie abilità motorie di base, cercando di applicarle ad alcuni sport. - Sperimentare l'importanza dell'esperienza motoria acquisita per affrontare situazioni nuove o inusuali.

- Utilizza le attività motorie e sportive acquisite adattando il movimento nelle varie situazioni.	miglioramento delle capacità condizionali. - Conosce le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle diverse attività. - Riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali. - Riconosce differenti strutture ritmico-temporali. - Impegnarsi ad assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata dimostrando di avere acquisito una buona sensibilità propriocettiva. - Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio. - Utilizzare in modo appropriato gli schemi motori combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive. - Utilizzare i più tradizionali attrezzi ginnici ed alcuni grandi attrezzi della palestra. - Inventare sequenze di movimento con piccoli attrezzi anche in gruppo. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili semplici (mappe e	capacità condizionali. - Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle diverse attività.	- Iniziare a gestire ed economizzare le proprie risorse fisiche nello svolgimento dell'attività motoria in autonomia.
---	---	--	--

	bussole).		
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		
COMPETENZE L'alunno/a: - Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante il linguaggio del corpo, individualmente, a coppie e in piccolo gruppo, utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica. - Interpreta contenuti tecnici attraverso i gesti e il movimento.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - 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 dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Riconoscere i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI	OBIETTIVI MINIMI - Iniziare ad applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo in modo individuale, a coppie. - Decodificare alcuni gesti di arbitri, compagni e avversari in alcune situazioni di gioco e sport.
	- Conosce il linguaggio del corpo. - Conosce le emozioni. - Conosce semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie. - Conosce i gesti arbitrali di alcuni degli sport praticati. - Rappresentare idee, stati d'animo, storie mediante gestualità, posture e movimenti, individualmente, a coppie e in gruppo. - Usare il linguaggio del corpo utilizzando i vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica. - Decodificare e imitare alcuni gesti arbitrali in relazione al regolamento	CONOSCENZE Il linguaggio del corpo. Le emozioni. Semplici tecniche di espressione corporea I gesti arbitrali di alcuni degli sport praticati.	

	del gioco.		
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
COMPETENZE L'alunno/a: -Sperimenta e condivide i corretti valori dello sport e del fair-play. - Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. -Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole e sapendo gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. - Si assume le responsabilità nei	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Padroneggiare le capacità motorie acquisite adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa. - Saper realizzare semplici strategie di gioco. - Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati e iniziare ad assumere il ruolo di arbitro o giudice in alcune discipline. - Affrontare le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta. CONOSCENZE E ABILITÀ - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali. - Elementi tecnici di alcuni giochi e sport. - Regolamenti dei giochi e degli sport affrontati. - Valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione (fair play). - Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Utilizzare le abilità tecniche specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali.		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Iniziare a consolidare le proprie capacità coordinative, per poterle adattare alle situazioni richieste dal gioco. - Conoscere e rispettare le regole fondamentali degli sport affrontati a scuola. - Con la guida dell'insegnante gestire l'emotività e accettare il risultato sul campo.		OBIETTIVI MINIMI

confronti delle proprie azioni, si integra nel gruppo e si impegna per il bene comune, accettando e rispettando l'altro.	- Saper realizzare semplici strategie di gioco negli sport di squadra. - Applicare le regole nella pratica dell'attività motoria di gioco-sport. - Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Organizzarsi autonomamente e insieme agli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive. - Assumersi la responsabilità delle proprie azioni. - Dimostrare autocontrollo in situazioni competitive.	
NUCLEO FONDANTE		
COMPETENZE L'alunno/a: - Prende coscienza e riconosce che le attività realizzate e le procedure utilizzate migliorano le capacità coordinative e condizionali facendo	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
	- Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età - Applicarsi per distribuire lo sforzo in modo coerente in relazione al tipo di attività richiesta e iniziare a conoscere tecniche respiratorie e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'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 iniziando a riconoscerne i benefici. - Consolidare sane abitudini igieniche.	
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI
	OBIETTIVI MINIMI - Partecipare attivamente all'attività di movimento proposta a scuola. - Conoscere l'utilizzo corretto e sicuro degli attrezzi e attrezzature	

acquisire uno stato di benessere. -È responsabile delle proprie azioni e collabora nel gruppo, accettando e rispettando l'altro. -Riconosce e rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. -Utilizza in modo responsabile, ai fini della sicurezza, spazi e attrezzature, individualmente e in gruppo.	- Norme fondamentali di prevenzione e cura dei più comuni infortuni legati all'attività fisica. - Norme di educazione alla salute. - Principi della sana alimentazione. - Effetti delle attività motorie e sportive sul benessere della persona per la prevenzione delle malattie. - Saper operare in caso di infortunio. - Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie personali capacità e performance. - Applicare le norme di base di educazione alla salute. - Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione. - Praticare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	- Norme fondamentali di prevenzione e cura - Norme di educazione alla salute. - Principi della sana alimentazione.	<i>presenti in palestra e collaborare, se richiesto, nel disporre e riporre gli attrezzi.</i> <i>-Adottare comportamenti appropriati per la propria e l'altrui sicurezza.</i> <i>-Portare il materiale personale esserne responsabile.</i>
--	---	---	---

SCUOLA SECONDARIA	Educazione Fisica	CLASSE III
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	L'alunno: 1. è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;	

	3. 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; 4. riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione; 5. rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri; 6. è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.		
NUCLEO FONDANTE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		OBIETTIVI MINIMI
	- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di 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).		
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI	
L’alunno/a: - Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie. - Acquisisce consapevolezza del proprio corpo e migliora le proprie capacità fisiche. - Potenzia la motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo. - Utilizza le attività motorie e sportive acquisite adattando	- Conosce in modo più approfondito il ruolo di sistemi ed apparati (cardio- respiratorio in particolare) nella gestione del movimento. - Riconosce il rapporto attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici della preadolescenza. - Conosce in modo più approfondito le procedure per il miglioramento delle capacità condizionali.	Sistemi ed apparati (cardio- respiratorio in particolare) nella gestione del movimento. Procedure per il miglioramento delle capacità condizionali.	- Consolidare le proprie abilità motorie di base, cercando di applicarle ai vari sport. - Sperimentare l’importanza dell’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Gestire ed economizzare le proprie risorse fisiche nello

e modificando il movimento nelle varie situazioni.	- conosce in modo più approfondito le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle diverse attività. - Riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali. - Riconosce differenti strutture ritmico-temporali. - Conoscere ed assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata dimostrando di avere acquisito sensibilità propriocettiva. - Applicare il feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio. - Utilizzare in modo appropriato tutti gli schemi motori combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive. - Utilizzare con esperienza e disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici. - Inventare sequenze di movimenti a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, individualmente e in gruppo. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche		svolgimento dell'attività motoria.
--	---	--	------------------------------------

	attraverso ausili semplici (mappe e bussole). - Trasferire le abilità apprese in situazioni di vita quotidiana.		
NUCLEO FONDANTE	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		
COMPETENZE L'alunno/a: - Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo- motorio-sportivo nel consolidamento e nello sviluppo delle abilità motorie e sportive. - Interpreta e comunica contenuti emozionali e tecnici attraverso i gesti e il movimento.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE		
	- 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 situazione di gioco e sport. - Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco e saperli utilizzare in modo corretto.		
	CONOSCENZE E ABILITÀ	CONTENUTI	
	- Linguaggio del corpo. - Le emozioni. - Semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie. - Gesti arbitrali degli sport praticati. - Rappresentare e identificare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità, posture e movimenti, individualmente, a coppie e in gruppo. - Usare il linguaggio del corpo utilizzando i vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica.	- Linguaggio del corpo. - Le emozioni. - Semplici tecniche di espressione corporea - Gesti arbitrali degli sport praticati.	
OBIETTIVI MINIMI - Iniziare ad applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo in modo individuale, a coppie o in gruppo - Decodificare i gesti di arbitri, compagni e avversari in alcune situazioni di gioco e sport.			

	- Decodificare e imitare i gesti arbitrali in relazione al regolamento del gioco.	
NUCLEO FONDANTE	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	
COMPETENZE L'alunno/a: - Sperimenta e condivide i corretti valori dello sport e del fair-play, rinunciando a qualunque forma di violenza. - Svolge un ruolo attivo negli sport individuali e di squadra utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. - Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole e gestendo in modo consapevole	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE	
	- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa 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 giudice. - 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.	OBIETTIVI MINIMI - Iniziare a consolidare le proprie capacità coordinative, per poterle adattare alle situazioni richieste dal gioco. - Conoscere e rispettare le regole fondamentali degli sport affrontati a scuola. - Gestire l'emozionalità e accettare il risultato sul campo.
	CONOSCENZE E ABILITÀ - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali. - Elementi tecnici e tattici essenziali dei giochi sportivi trattati. - Regolamenti dei giochi e degli sport affrontati. - Gestì arbitrali più importanti delle discipline praticate. - Valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione (fair play).	CONTENUTI - Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali. - Elementi tecnici e tattici essenziali. - Regolamenti dei giochi e degli sport. - Gestì arbitrali più importanti. - Valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione (fair play). - Offerte ed opportunità sportive sul territorio.

ed equilibrato sia la sconfitta che la vittoria. - Si assume responsabilità nei confronti delle proprie azioni, si integra nel gruppo e si impegna per il bene comune, accettando e rispettando l'altro. - Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio.	- Offerte ed opportunità sportive sul territorio. - Padroneggiare le abilità tecniche specifiche dei degli sport individuali e di squadra praticati. - Saper realizzare strategie di gioco negli sport di squadra. - Applicare le regole nella pratica dell'attività motoria di gioco-sport. - Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Organizzarsi autonomamente e insieme agli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive. - Assumersi la responsabilità delle proprie azioni. - Dimostrare autocontrollo in situazioni competitive. - Arbitrare una partita degli sport praticati. - Stabilire corretti rapporti interpersonali e mette in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo. - Praticare l'attività sportiva con senso etico e mantiene lo stesso comportamento da spettatore.	
NUCLEO FONDANTE	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	

COMPETENZE L'alunno/a: - Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita. - È responsabile delle proprie azioni, collabora nel gruppo, si impegna per il bene comune e accetta e rispetta l'altro. - Riconosce e rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. - Utilizza in modo responsabile, ai fini della sicurezza, spazi e attrezzature, individualmente e in gruppo.	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO OGGETTO DI VALUTAZIONE - Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vita del 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 correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'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 benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	OBIETTIVI MINIMI - Provare ad applicare i piani di lavoro consigliati nell'attività scolastica. - Conoscere l'utilizzo corretto e sicuro degli attrezzi e attrezzature presenti in palestra e collaborare nel disporre e riporre gli attrezzi. - Adottare comportamenti appropriati per la propria e l'altrui sicurezza. - Portare il materiale personale e esserne responsabile.
	CONOSCENZE E ABILITÀ - Atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità personale e dei compagni durante la pratica motoria. - Pericoli connessi a comportamenti non appropriati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive. - Sostanze che inducono dipendenza (doping). - Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.	CONTENUTI - Atteggiamenti di prevenzione - Pericoli connessi a comportamenti non appropriati. - Sostanze che inducono dipendenza (doping). - Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

	malattie (dimensione della salute e del benessere e degli stili di vita).	
	- Essere attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri. - Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - Praticare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività praticata e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento a conclusione del lavoro.	