

# EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 1^

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA: COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ		CONOSCENZE	
	LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	<p><i>Livello essenziale-standard</i></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><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro per l'esecuzione di alcuni gesti tecnici.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali di azioni motorie complesse, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Sapersi muovere in ambienti naturali diversi.</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Gli schemi motori di base.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Gli schemi motori di base in relazione alle attività svolte.</p>
	ABILITÀ LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		CONOSCENZE LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	
	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p>

Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo	Utilizzare in forma originale e creativa semplici modalità espressive e corporee.	Elaborare ed eseguire progressioni di movimento rispettandone l'esecuzione ritmica.	I principali gesti arbitrali.	I principali gesti arbitrali e la ritmica di alcuni gesti sportivi.
	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento rispettandone l'esecuzione ritmica.	Saper riconoscere alcuni gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
	<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>	
<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Appicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giochi propedeutici.</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</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Appicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giochi presportivi.</p> <p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.</p> <p>Relazionarsi positivamente con compagni ed avversari in situazioni di gioco e competizione rispettandone le regole.</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Le regole fondamentali di alcuni attività ludico-sportive.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Le regole fondamentali di alcuni giochi presportivi.</p>

	<p>esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>			
		<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>
		<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO</b>		<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO</b>
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la propria e altrui sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Percepire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Assumere comportamenti adeguati e responsabili per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Elementi di igiene del corpo.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere.</p>

# EDUCAZIONE FISICA

## CLASSE 2^

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA: COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE, INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ		CONOSCENZE	
	LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro per l'esecuzione di alcuni gesti tecnici.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali di azioni motorie complesse, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Sapersi muovere in ambienti naturali diversi.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali in situazioni sportive</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Gli schemi motori di base in relazione alle attività svolte.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Alcuni elementi tecnici caratterizzanti i vari sport praticati.</p> <p>Alcuni sport che si svolgono nell'ambiente naturale e artificiale.</p>
	ABILITÀ		CONOSCENZE	
	LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	
Utilizzare gli aspetti	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Elaborare ed eseguire</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Saper decodificare alcuni</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>I principali gesti arbitrali e la</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>I principali gesti arbitrali.</p>

comunicativo-relazionali del messaggio corporeo	progressioni di movimento rispettandone l'esecuzione ritmica.	gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.	ritmica di alcuni gesti sportiva	
	Saper riconoscere alcuni gesti arbitrali in relazione alla applicazione del regolamento di gioco	Saper decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
	ABILITÀ LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	CONOSCENZE LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune	<i>Livello essenziale-standard</i>  Appicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giochi presportivi.  Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.  Relazionarsi positivamente con compagni ed avversari in situazioni di gioco e competizione rispettandone le regole.	<i>Livello intermedio-avanzato</i>  Padroneggiare le capacità coordinative  Mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa alle scelte della squadra.  Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati  Saper gestire le situazioni emotive, in gara e non.	<i>Livello essenziale-standard</i>  Le regole fondamentali di alcuni giochi presportivi	<i>Livello intermedio-avanzato</i>  Le regole fondamentali delle discipline sportive praticate  Il fair play
	ABILITÀ LIVELLO DI APPRENDIMENTO SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	CONOSCENZE LIVELLO DI APPRENDIMENTO SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
	<i>Livello essenziale-standard</i>  Assumere comportamenti adeguati e responsabili per la prevenzione degli infortuni e	<i>Livello intermedio-avanzato</i>  Seguire un piano di lavoro guidato in vista del miglioramento delle	<i>Livello essenziale-standard</i>  Il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere.	<i>Livello intermedio-avanzato</i>  I principali cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.

<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>prestazioni.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi con cura e attenzione.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</p>		<p>I benefici derivanti dall'attività fisica e degli effetti nocivi di alcune sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Elementi di igiene personale e cenni di teoria.</p>
--	--	---	--	--

# EDUCAZIONE FISICA

# CLASSE 3^

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA: COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE, INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI:

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ		CONOSCENZE	
	LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali in situazioni sportive</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></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</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali in situazioni sportive</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Alcuni elementi tecnici caratterizzanti i vari sport praticati.</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Gli elementi tecnici caratterizzanti i vari sport praticati.</p>
	ABILITÀ		CONOSCENZE	
	LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	
	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p>

Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo	Saper decodificare alcuni gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.	Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.	I principali gesti arbitrali	I gesti arbitrali.
	Saper decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	Saper decodificare alcuni gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.		
	<b>ABILITÀ</b>  <b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		<b>CONOSCENZE</b>  <b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune	<p><i>Livello essenziale-standard</i> Padroneggiare le capacità coordinative</p> <p>Mettere in atto comportamenti collaborativi e mettere in atto partecipa alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati</p> <p>Saper gestire le situazioni</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Realizzare strategie di gioco, 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 le situazioni</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i> Le regole fondamentali delle discipline sportive praticate. Il fair play</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i> Il regolamento tecnico degli sport praticati . I valori positivi dello sport (fair play) ed essere in grado di farne degli esempi.</p>

	emotive, in gara e non.	competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta		
		<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>
		<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		<b>LIVELLO DI APPRENDIMENTO SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>Seguire un piano di lavoro guidato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi con cura e attenzione.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</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 responsabili per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a</p>	<p><i>Livello essenziale-standard</i></p> <p>I principali cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p> <p>I benefici derivanti dall'attività fisica e gli effetti nocivi di alcune sostanze che inducono dipendenza</p> <p>Elementi di igiene personale e cenni di teoria</p>	<p><i>Livello intermedio-avanzato</i></p> <p>I principali cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</p> <p>I benefici derivanti dall'attività fisica e degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite che inducono dipendenza.(doping, droghe, alcool)</p> <p>Elementi di igiene personale e nozioni essenziali di argomenti teorici disciplinari e trasversali</p>

compagni

possibili situazioni di pericolo.