

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE
INDICAZIONI NAZIONALI 2012

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA	TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO
• Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata scolastica. • Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. • Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto. • Controlla l'esecuzione del gesto,	• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. • Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. • Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. • Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. • Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento. Il bambino comunica, esprime, emozioni racconta utilizzando le varie possibilità che il linguaggio del corpo consente.	• Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. • 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. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	• È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
--	--	--

SCUOLA DELL'INFANZIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	COMPETENZA DI BASE IN EDUCAZIONE FISICA
------------------------------	---

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI
- Riconosce le parti del proprio corpo. - Riconosce se' stesso e i compagni su immagini. - Sperimenta percezioni sensoriali. - Infila le scarpe. - Usa le forbici. - Sa comunicare esigenze fisiologiche. - Vive serenamente il momento del pasto. - Cammina speditamente, striscia, rotola, corre, scavalca, si arrampica. - Sa lanciare una palla. - Salta. - Esegue con il corpo semplici comandi. - Sperimenta i concetti topologici: dentro/fuori, aperto/chiuso, davanti/dietro, sopra/sotto, vicino/lontano. - Riconosce le principali parti del	- Usa la mimica ed il travestimento. - Discrimina percezioni sensoriali. - Indossa il grembiule e la giacca. - Ritaglia seguendo linee. - Sa soddisfare i propri bisogni con relativa autonomia. - Assaggia i cibi. - Sta seduto a tavola. - Cammina evitando e/o superando ostacoli su percorsi. - Sa afferrare una palla. - Cammina su una linea. - Cammina su blocchi. - Salta a piedi uniti. - Si muove seguendo semplici ritmi (veloce/lento). - Impara ad orientarsi nello spazio utilizzando correttamente i concetti topologici: davanti/dietro, in alto/in basso. - Riconosce e denomina le principali parti del corpo. - Rappresenta graficamente la figura	- Drammatizza. - Discrimina e verbalizza percezioni sensoriali. - Sa abbottonare gli indumenti. - Ritaglia seguendo linee e curve. - Impugna correttamente. - Attua pratiche corrette per l'igiene personale. - Mangia correttamente rispettando regole e posture. - Sa eseguire e costruire percorsi. - Sa lanciare e afferrare una palla. - Cammina sull'asse di equilibrio. - Esegue giochi di equilibrio con oggetti - Saltella su un piede solo. - Si muove seguendo ritmi complessi. - Impara ad orientarsi nello spazio utilizzando correttamente i concetti topologici: in mezzo, a lato, di fronte, destra, sinistra. - Conosce e denomina tutte le parti del corpo. - Arricchisce di particolari la figura

corpo. - Rappresenta graficamente la figura umana: testa-gambe-braccia. - Ricompone la figura umana divisa in tre parti. - Imita attraverso i gesti, i movimenti, la voce.	umana: testa-tronco-arti. - Ricompone la figura umana divisa in sei parti. - Osserva ed imita i diversi stati emotivi.	umana. - Rappresenta la figura umana in posizione statica e dinamica. - Ricompone la figura umana divisa secondo l'asse di simmetria. - Rappresenta attraverso la mimica i diversi stati emotivi.
---	--	--

SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	COMPETENZA DI BASE IN EDUCAZIONE FISICA			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO				
Classe 1^	Classe 2^	Classe 3^	Classe 4^	Classe 5^
<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> – Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva (correre/saltare,	<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma	<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in	<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma	<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma

afferrare/lanciare, ecc.). – Muoversi secondo una direzione e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali (vicino/lontano, veloce/lento, ecc...).	successiva (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). – Muoversi secondo una direzione e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali e in relazione agli oggetti e agli altri.	forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). – Riconoscere 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.	successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). – Stimare e riconoscere 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.	successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). – Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
<u><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></u> – Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.	<u><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></u> – Utilizzare in modo personale diverse modalità espressive e corporee per comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.	<u><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></u> – Utilizzare in forma consapevole diverse modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione,	<u><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></u> – Utilizzare in forma consapevole diverse modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e	<u><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></u> – Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e

– Imitare e riprodurre semplici sequenze di movimento.	– Imitare e riprodurre semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
<u><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></u> – Conoscere le varie forme di giochi. – Imparare a conoscere e rispettare le regole dei giochi. – Imparare ad accettare e vivere più serenamente la vittoria e la sconfitta nel gioco. –Partecipare in modo attivo alle varie forme di gioco.	<u><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></u> – Conoscere le varie forme di giochi. – Imparare a conoscere e rispettare le regole dei giochi. – Imparare ad accettare e vivere più serenamente la vittoria e la sconfitta nel gioco. –Partecipare in modo attivo alle varie forme	<u><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></u> – Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi propedeutici agli sport. – Conoscere e rispettare le regole dei giochi popolari. – Imparare ad accettare la sconfitta con equilibrio nel gioco, e vivere la vittoria con contenuta esuberanza.	<u><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></u> – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare i principali giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Imparare ad accettare la sconfitta	<u><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></u> – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Rispettare le regole nella competizione

	di gioco.	– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	con equilibrio nel gioco, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli altri. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
<u>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u> –Conoscere comportamenti corretti per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – Conoscere le caratteristiche di quella che può essere una sana	<u>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u> –Conoscere comportamenti corretti per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – Conoscere quella che può essere una sana	<u>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u> –Conoscere e assumere comportamenti corretti per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – Conoscere quella che può essere una sana alimentazione.	<u>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u> – Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	<u>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u> – Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

merenda. – Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.	alimentazione. – Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.	– Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.	– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. – Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	– Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. – Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA
Classe 1^	Classe 2^	Classe 3^	Classe 4^	Classe 5^
– Le diverse parti del corpo. – I sensi e le modalità di percezione sensoriale.	–Lo schema corporeo. – Gli schemi motori statici e dinamici in rapporto allo spazio e al tempo.	–Lo schema corporeo e le sue funzioni. – I diversi schemi motori e la loro combinazione in	–Lo schema corporeo e le sue funzioni. – I diversi schemi motori e la loro combinazione in	–Lo schema corporeo e le sue funzioni. – I diversi schemi motori e la loro combinazione in

- Gli schemi motori statici e dinamici in rapporto allo spazio e al tempo. -Il linguaggio mimico-gestuale per comunicare ed esprimersi. -Semplici sequenze di movimento. -I giochi e le relative regole. -Le norme di sicurezza nell'ambito degli spazi e delle attrezzature. -Elementi basilari per una corretta alimentazione e per uno stile di vita sano.	- Il linguaggio mimico e gestuale per rappresentare alcune situazioni comunicative ed espressive. - Sequenze di movimento. -I giochi e le relative regole. -Le norme di sicurezza nell'ambito degli spazi e delle attrezzature. -Elementi basilari per una corretta alimentazione e per uno stile di vita sano.	- relazione allo spazio e al tempo. - Il linguaggio mimico e gestuale per rappresentare alcune situazioni comunicative ed espressive. - Sequenze di movimento. - Alcune forme di gioco propedeutiche allo sport individuale e di squadra e le loro regole. -Le norme di sicurezza nell'ambito degli spazi e delle attrezzature. - Elementi per una sana alimentazione. -I benefici dell'attività motoria.	- relazione allo spazio e al tempo. -Il linguaggio espressivo del proprio corpo (drammatizzazione e balli). -Sequenze di movimento sempre più complesse, anche in relazione al ritmo. - Alcune forme di giocosport e alcuni giochi della tradizione popolare, e le relative regole. -Norme di sicurezza nei vari ambienti di vita. - Elementi per una sana alimentazione. -Limiti e potenzialità dell'esercizio fisico.	- relazione allo spazio e al tempo in modo sempre più complesso. -Il linguaggio espressivo del proprio corpo (drammatizzazione e balli). -Sequenze di movimento sempre più complesse, anche in relazione al ritmo. - Alcune forme di giocosport e alcuni giochi della tradizione popolare, e le relative regole. -Ruoli all'interno dei vari giochi o sport. -Norme di sicurezza nei vari ambienti di vita. - Elementi per una
--	---	---	---	--

				sana alimentazione. -Limiti e potenzialità dell'esercizio fisico.
--	--	--	--	--

OBIETTIVI RAPPRESENTATIVI

classe 1°	classe 2°	classe 3°	classe 4°	classe 5°
Conoscere il proprio corpo ed utilizzare i diversi schemi motori per muoversi nello spazio e nel tempo, per riprodurre semplici sequenze di movimento anche per imitare e comunicare in modo personale stati d'animo, emozioni e sentimenti.	Conoscere il proprio corpo ed utilizzare i diversi schemi motori per muoversi nello spazio e nel tempo, per riprodurre semplici sequenze di movimento individuali e collettive, esprimendo e comunicando in modo personale stati d'animo, emozioni e sentimenti.	Organizzare condotte motorie coordinando tra loro vari schemi motori in simultanea e in successione, anche tramite una modalità comunicativo-espressiva.	Utilizzare condotte motorie in modo consapevole per organizzare il proprio movimento nello spazio e nel tempo, stimando traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e per eseguire semplici coreografie individuali/collettive, anche secondo una modalità comunicativo-espressiva.	Utilizzare il proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo valutando traiettorie, distanze e ritmi esecutivi, anche in forma originale e creativa per elaborare ed eseguire semplici coreografie individuali/collettive o per esprimere contenuti emozionali.
Conoscere varie forme di gioco e le loro regole, partecipando attivamente con	Conoscere varie forme di gioco e le loro regole, partecipando attivamente con	Conoscere e applicare le modalità esecutive di giochi pre-sportivi e della tradizione	Conoscere e applicare correttamente giochi di tradizione popolare e modalità di giocosport,	Conoscere, eseguire e partecipare attivamente a giochi della tradizione popolare e sportiva,

comportamenti corretti nel rispetto proprio, altrui e degli spazi circostanti.	comportamenti corretti nel rispetto proprio, altrui e degli spazi circostanti.	popolare, partecipando attivamente nel rispetto delle regole previste e della sicurezza propria e altrui.	partecipando attivamente secondo lo spirito del fair play e riconoscendo la relazione tra sano stile di vita ed esercizio fisico.	secondo lo spirito del fair play, acquisendo consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
--	--	---	---	---

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE E CORPOREA IMPARARE AD IMPARARE COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE		
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO			
Classe 1^	Classe 2^	Classe 3^	
<u>Padroneggiare il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> - Saper controllare i segmenti corporei in situazioni semplici -Adatta l'azione dei diversi segmenti	<u>Padroneggiare il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> -Saper controllare i segmenti corporei e le capacità percettivo-coordinative in situazioni progressivamente complesse.	<u>Padroneggiare il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u> -Utilizzare e trasferire i segmenti corporei e le capacità coordinative in differenti variabili spazio-temporali in situazioni complesse	

corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio -Saper controllare il proprio corpo, in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione), progressivamente complesse -Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali nella realizzazione del gesto tecnico. -Utilizza le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie -Saper eseguire semplici attività per incrementare e migliorare le capacità motorie condizionali (e la mobilità) e percettivo-coordinative -Sa orientarsi nell'ambiente scolastico interno ed esterno	-Adatta l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio -Saper controllare il proprio corpo, in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione), progressivamente complesse -Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali in differenti situazioni nella realizzazione del gesto tecnico. -Utilizza le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie -Saper eseguire consapevolmente le attività proposte per incrementare le capacità condizionali e la mobilità articolare -Saper utilizzare le capacità condizionali, coordinative e tecniche adattandole a situazioni di gioco -Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo	-Essere in grado di eseguire consapevolmente e con responsabilità delle attività per incrementare le capacità condizionali e la mobilità articolare
--	---	--

	-Sa orientarsi nell'ambiente scolastico interno ed esterno	
<u>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</u> -Eseguire alcune semplici combinazioni di espressività corporea in forma individuale, a coppie, in gruppo -Sa riconoscere i gesti specifici di compagni, avversari e insegnanti.	<u>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</u> -Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d' animo e storie mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna, in forma originale e creativa, individuale a coppie e in piccoli gruppi con fini comunicativi -Sa riconoscere i gesti specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri in situazione di gioco e di sport	<u>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</u> -Elaborare ed eseguire anche in maniera creativa combinazioni di espressività corporea in forma individuale, a coppie, in gruppo.
<u>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettando le regole e il fair play</u> -Eseguire giochi di movimento e sportivi con situazioni tecniche semplificate -Partecipare attivamente e relazionarsi	<u>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettando le regole e il fair play</u> -Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra	<u>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettando le regole e il fair play</u> -Gestire in modo consapevole e autonomo abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra

positivamente con i compagni rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali, le regole e il fair play -Collaborare con i compagni manifestando autocontrollo e rispetto per l'avversario	-Sa rispettare i compagni le esperienze pregresse, le caratteristiche personali e sa scegliere modalità relazionali che valorizzino le diverse capacità -Applicare le principali regole di alcuni sport di squadra -Decodificare i gesti arbitrari all'applicazione del regolamento di gioco -Collaborare e relazionarsi positivamente con i compagni rispettando le regole del fair play	-Decodificare i gesti arbitrari all'applicazione del regolamento di gioco -Gestire in autonomia, rispetto, consapevolezza e autocontrollo situazioni agonistiche, condividendo strategie di gioco e rispettando le regole del fair play
<u>Assumere comportamenti responsabili nell'ambito della salute, del benessere, della prevenzione e della sicurezza</u> -Lavorare con impegno rispettando le regole nell'ambito della sicurezza utilizzando correttamente spazi e attrezzature. -Sa distribuire lo sforzo al tipo di attività richiesta	<u>Assumere comportamenti responsabili nell'ambito della salute, del benessere, della prevenzione e della sicurezza</u> -Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature adottando comportamenti appropriati. -Sa distribuire lo sforzo al tipo di attività richiesta. -Presa di coscienza che l'attività realizzata e le varie procedure utilizzate migliorano l'acquisizione di uno stato di	<u>Assumere comportamenti responsabili nell'ambito della salute, del benessere, della prevenzione e della sicurezza</u> -Mettere in atto in modo autonomo e responsabile comportamenti funzionali alla sicurezza -Sa distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta ed applica tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro

-Riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le capacità motorie facendo acquisire uno stato di benessere	benessere	-Presenza di coscienza che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano l'acquisizione di uno stato di benessere -Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo -Sa seguire le regole di igiene personale e adotta corretti stili di vita
CONOSCENZE	CONOSCENZE	CONOSCENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
Classe 1^	Classe 2^	Classe 3^
Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito ludico e sportivo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, e di volo e il disequilibrio. Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni-motorie eseguite. Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche	Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito ludico e sportivo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, e di volo e il disequilibrio. Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni-motorie eseguite. Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione	Conoscere le informazioni sulle procedure utilizzate nelle attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. Riconoscere le componenti spazio-temporali per la realizzazione dei differenti gesti tecnici atletici dei vari sport. Conoscere e rielaborare le tecniche di espressione corporea a corpo libero utilizzando anche piccoli e grandi attrezzi.

dell'azione motoria. Conoscere le capacità motorie: condizionali (la mobilità articolare) e percettivo-coordinative utilizzate nei differenti gesti motori. Conoscere alcune tecniche di espressione corporea a corpo libero utilizzando anche piccoli e grandi attrezzi. Conoscere i linguaggi specifici motori e sportivi. Conoscere in forma globale alcuni elementi tecnici e regolamentari di alcuni giochi e sport, indispensabili per la realizzazione del gioco. Conoscere il fair play e i valori dello sport. Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni con un corretto utilizzo degli attrezzi, spazi e attrezzature. Conoscere le regole dell'igiene personale e i benefici indotti dal corretto stile di vita. Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona. Conoscere il valore etico dell'attività	motoria. Conoscere le capacità motorie: condizionali (la mobilità articolare) e percettivo-coordinative utilizzate nei differenti gesti motori. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea a corpo libero utilizzando anche piccoli e grandi attrezzi. Conoscere il movimento creativo. Conoscere i linguaggi specifici motori e sportivi. Conoscere i fondamentali elementi tecnici e tattici di alcuni giochi e sport. Conoscere le regole del gioco, e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate anche durante i tornei. Conoscere il fair play e i valori dello sport. Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni con un corretto utilizzo degli attrezzi, spazi. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolare) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. Conoscere le regole dell'igiene personale e i benefici indotti dal corretto stile di vita. Conoscere che l'attività sportiva e una corretta alimentazione hanno effetti	Conoscere gli elementi tecnici e tattici di alcuni giochi e sport. Conoscere le regole del gioco, e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate anche durante i tornei. Conoscere il fair play e i valori dello sport. Riconoscere che l'attività di movimento contribuisce a un sano stile di vita. Elementi di anatomia e fisiologia umana. Conoscere le regole dell'igiene personale e i benefici indotti dal corretto stile di vita. Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite che inducono dipendenza. Conoscere semplici norme sul primo soccorso e i comportamenti da adottare in caso di emergenza.
--	--	---

sportiva e del fair play.	positivi sullo stato di benessere.	
---------------------------	------------------------------------	--