



**DIPARTIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**  
**CLASSE: PRIMA**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>1) L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>2) Utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>3) Utilizza attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4) Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per se e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Utilizzare efficacemente le proprie capacità in situazioni ambientali diverse.</p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo, storie. Saper decodificare i gesti di compagni in situazioni di gioco, gioco-sport, e i gesti arbitrali</p> <p>Usare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione tattica mettendo in atto comportamenti collaborativi e il senso di appartenenza al gruppo. Gestire in modo consapevole le situazioni competitive e no, con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la sconfitta.</p> <p>Acquisire corrette abitudini di igiene e benessere della persona. Scoprire il legame tra attività motorie, alimentazione e benessere psicofisico. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e altrui. Conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza.</p>	<p>Schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e quelli relativi alle strutture temporali e ritmiche. Elementi relativi all'orientamento nello spazio anche in ambiente naturale.</p> <p>Modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali. Semplici schemi ritmici applicati al movimento.</p> <p>Gesti fondamentali di gioco e gioco-sport individuali e di squadra. Concetto di strategia e di tattica. Regole indispensabili per la realizzazione di un gioco, gioco-sport anche con finalità di arbitraggio.</p>	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse in situazione di disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche. Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici, sia piccoli che grandi.</p> <p>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo, degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi.</p> <p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p> <p>Assumere i fondamentali comportamenti di sicurezza e prevenzione. Curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p>



**DIPARTIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**  
**CLASSE: SECONDA**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>1) L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>2) Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>3) Utilizza attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4) Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Utilizzare efficacemente le proprie capacità in situazioni ambientali diverse.</p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo, storie. Saper decodificare i gesti di compagni in situazioni di gioco, gioco-sport, e i gesti arbitrali</p> <p>Usare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione tattica mettendo in atto comportamenti collaborativi e il senso di appartenenza al gruppo. Gestire in modo consapevole le situazioni competitive e no, con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la sconfitta.</p> <p>Acquisire corrette abitudini di igiene e benessere della persona. Scoprire il legame tra attività motorie, alimentazione e benessere psicofisico. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e altrui. Conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza.</p>	<p>Schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e quelli relativi alle strutture temporali e ritmiche. Elementi relativi all'orientamento nello spazio anche in ambiente naturale. Procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età. Modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali. Schemi ritmici applicati al movimento. Gesti fondamentali di gioco e gioco-sport individuali e di squadra. Concetto di strategia e di tattica. Regole indispensabili per la realizzazione di gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. Norme generali per la prevenzione degli infortuni per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. Principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool, ...) e sui loro effetti negativi. Modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse in situazione di disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche. Utilizzare con disinvoltura piccoli e grandi attrezzi e con i piccoli inventare movimenti su richiesta specifica. Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.</p> <p>Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari insegnanti e arbitri. Ideare e realizzare semplici sequenze a corpo libero con o senza accompagnamento musicale. Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo, degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi.</p> <p>Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p> <p>Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p>



**DIPARTIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**  
**CLASSE: TERZA**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>1) L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>2) Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>3) Utilizza attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4) Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Utilizzare efficacemente le proprie capacità in situazioni ambientali diverse.</p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo, storie. Saper decodificare i gesti di compagni in situazioni di gioco, gioco-sport, e i gesti arbitrali</p> <p>Usare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione tattica mettendo in atto comportamenti collaborativi e il senso di appartenenza al gruppo. Gestire in modo consapevole le situazioni competitive e no, con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la sconfitta.</p> <p>Acquisire corrette abitudini di igiene e benessere della persona. Scoprire il legame tra attività motorie, alimentazione e benessere psicofisico. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria ed altrui. Conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza.</p>	<p>Elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e quelli relativi alle strutture temporali e ritmiche. Elementi relativi all'orientamento nello spazio anche in ambiente naturale. Procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età. Modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali. Schemi ritmici applicati al movimento. Gesti fondamentali di gioco e gioco-sport individuali e di squadra. Concetto di strategia e di tattica. Regole indispensabili per la realizzazione di gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. Norme generali per la prevenzione degli infortuni per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso. Principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale. Prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool, ...) e sui loro effetti negativi. Modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse in situazione di disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche. Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe. Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri. Ideare e realizzare semplici sequenze a corpo libero con o senza accompagnamento musicale. Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo, degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi. Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali. Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi. Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p>