

**EDUCAZIONE FISICA
SCUOLA PRIMARIA**

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE V	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE V
<p>COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</p> <p>(ESPRESSIONE CORPOREA)</p> <p align="center">↓</p> <p>Competenze specifiche disciplinari</p> <p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole;</p> <p>Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune;</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo;</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</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>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>
	<p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p>	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	
	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p>	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</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 esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	
<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>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.</p>		

Nelle programmazioni disciplinari verranno individuati i contenuti essenziali per il raggiungimento delle competenze degli alunni

**COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED
ESPRESSIONE CULTURALI**

(ESPRESSIONE CORPOREA)

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

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 (fair – play) 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.

È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

➤ **Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado**

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

Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.

Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.

Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.

Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.

Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

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

Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.

Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista 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).

ISTITUTO COMPRENSIVO BASSA SABINA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI EDUCAZIONE FISICA ALLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

I traguardi sono simili nelle tre classi della scuola secondaria di primo grado mentre si possono differenziare le modalità con le quali si raggiunge il traguardo: conoscenza e acquisizione per le classi prime; consolidamento per le classi seconde; affinamento e perfezionamento nelle classi terze.

DECLINAZIONE PER CLASSE - SCUOLA SEONDIARIA – CLASSE PRIMA						
	<i>DESCRITTORI</i>	<i>ABILITA'</i>	<i>CONOSCENZE</i>	<i>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</i>	<i>COMPETENZE TRASVERSALI</i>	<i>INDICAZIONE SOMMARIAMENTE DELLE ATTIVITA'</i>
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Saper affrontare il lavoro in palestra: spazio e attrezzi Conoscere gli schemi motori di base Consolidare le abilità motorie di base Utilizzare i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso percettive Saper coordinare le diverse parti del corpo in situazione statiche e dinamiche (coordinazione) Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio Migliorare le capacità condizionali e la mobilità articolare Utilizzare le strutture temporali e ritmiche delle azioni motorie Riconoscere gli effetti delle attività motorie sull'organismo	Conoscere gli schemi motori di base e il loro utilizzo Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte Conoscere le capacità coordinative e la loro utilità Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria Conoscere gli attrezzi della palestra Conoscere le attività che sviluppano le capacità coordinative e condizionali e gli effetti sul "corpo funzionale" a funzione relativa al corpo	E' consapevole della propria e altrui corporeità, utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, alla evoluzione psicofisica e per orientarsi	Percepisce il proprio corpo e padroneggia gli schemi motori e posturali in relazione a variabili spazio temporali	Test motori Educazione : schemi motori di base, capacità coordinative, potenziamento fisiologico, Esercitazione con grandi e piccoli attrezzi Preatletici generali e specifici Giochi non codificati Gioco sportivo: giochi sportivi individuali e di gruppo(atletica leggera, palla cambio, basket, Badminton) Regole di semplici giochi Arbitraggio
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME	Rappresentare emozioni, stati d'animo ed abilità mediante	Conoscere il linguaggio del corpo come modalità di espressione di	Utilizza linguaggi motori specifici,	Comunicare	

MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</p> <p>La motricità e lo schema corporeo; gli schemi motori e le abilità motorie di base</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>sentimenti, sensazioni, immagini, idee, emozioni</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio, sportivo ed arbitrale</p>	<p>comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.</p> <p>E' in grado di decodificare i gesti arbitrali</p> <p>Utilizza tecniche di espressione corporea per comunicare, interpreta e decodifica correttamente i gesti motori</p>		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi ed alcuni sport individuali</p> <p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati</p> <p>Conoscere e applicare, in maniera sommaria, il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</p> <p>Saper gestire in modo consapevole e serena le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport</p> <p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere le modalità relazionali più opportune per il raggiungimento di un obiettivo comune</p> <p>Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport</p> <p>Conoscere semplici azioni di arbitraggio e di controllo</p>	<p>Nel gioco e nello sport sa risolvere problemi motori rispettando regole e valori sportivi.</p> <p>Riconosce il valore delle regole e della competizione</p> <p>Rispetta le regole della convivenza civile in contesti liberi e strutturati</p>	<p>Stare bene con gli altri</p> <p>Condivide esperienze cognitive, sociali, e culturali e affettive</p> <p>Condivide i valori etici che sono alla base della convivenza civile</p>	
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E	<p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (attrezzi)</p>	<p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni</p> <p>Conoscere le modalità mediante</p>	<p>Assume i fondamentali comportamenti di</p>	<p>Stare bene nell'ambiente</p> <p>Esplorare e operare</p>	

	SICUREZZA	salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza Cominciare a riconoscere le potenzialità del proprio corpo e saperle utilizzare in situazioni conosciute	le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere Conoscere i principi di una corretta igiene	sicurezza in rapporto all'attività, alle altre persone e all'ambiente E' 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	nello spazio in un'ottica di prevenzione e sicurezza e di benessere psico fisico	
--	-----------	--	---	---	--	--

ISTITUTO COMPRENSIVO BASSA SABINA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI EDUCAZIONE FISICA ALLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DECLINAZIONE PER CLASSE - SCUOLA SEONDARIA – CLASSE SECONDA						
	DESCRITTORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE/ABILITA'	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	COMPETENZE TRASVERSALI	INDICAZIONE SOMMARIA DELLE ATTIVITA'
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati tra loro e il loro utilizzo in ambito sportivo e in situazioni inusuali</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport</p> <p>Padroneggiare le abilità coordinative adattandole alle situazioni richieste durante le attività ginniche e di gioco</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p> <p>Potenziare le capacità condizionali</p> <p>Riconoscere gli effetti delle attività motorie sull'organismo</p>	<p>Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo</p> <p>Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio</p> <p>Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte</p> <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria</p> <p>Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo</p>	<p>E' consapevole delle proprie e altrui competenze motorie; utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.</p>	<p>Percepisce il proprio corpo e padroneggia gli schemi motori e posturali in relazione a variabili spazio temporali</p>	<p>Test motori</p> <p>Educazione motoria di base: schemi motori di base complessi, capacità coordinative, potenziamento fisiologico a carico naturale</p> <p>Preatletici generali e specifici</p> <p>Giochi sportivi individuali e di gruppo: atletica leggera, palla cambio, basket, Badminton</p>
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo;</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;</p> <p>La motricità e lo schema corporeo; gli schemi motori e le abilità motorie di base</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del</p>	<p>Conoscere il linguaggio del corpo come modalità di espressione di sentimenti, sensazioni, immagini, idee, emozioni</p> <p>Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo</p>	<p>Utilizza linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.</p> <p>E' in grado di decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Comunicare</p>	<p>Teoria e regolamenti della pratica svolta</p> <p>Educazione alimentare</p>

	regolamento di gioco			
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Partecipare ai giochi di movimento e ai giochi sportivi rispettando le regole, i compagni e le strutture</p> <p>Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune</p> <p>Saper realizzare semplici strategie di gioco</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati</p> <p>Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</p> <p>Saper gestire in modo consapevole e serena le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo</p>	<p>Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport</p> <p>Conoscere le modalità relazionali più opportune per il raggiungimento di un obiettivo comune</p> <p>Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport</p> <p>Conoscere le azioni di arbitraggio e di controllo</p>	<p>Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi.</p>	<p>Stare bene con gli altri</p> <p>Condivide esperienze cognitive, sociali, e culturali e affettive</p> <p>Condivide i valori etici che sono alla base della convivenza civile</p>
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (attrezzi) salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</p> <p>Applicare autonomamente le principali regole alimentari e igieniche</p> <p>Praticare attività di movimento e giochi per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici e lo stato di benessere</p> <p>Essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento</p>	<p>Conoscere i fondamentali comportamenti di sicurezza, le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p>	<p>Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza in rapporto all'attività, alle altre persone e all'ambiente</p> <p>E' 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>Stare bene nell'ambiente</p> <p>Esplorare e operare nello spazio in un'ottica di prevenzione e sicurezza e di benessere psico fisico</p>

ISTITUTO COMPRENSIVO BASSA SABINA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI EDUCAZIONE FISICA ALLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DECLINAZIONE PER CLASSE - SCUOLA SEONDARIA – CLASSE TERZA

	<i>DESCRITTORI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>	<i>CONOSCENZE /ABILITA'</i>	<i>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</i>	<i>COMPETENZE TRASVERSALI</i>	<i>INDICAZIONE SOMMARIA DELLE ATTIVITÀ</i>
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Saper utilizzare e trasferire le abilità motorie 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 spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti	Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico, di volo e il disequilibrio Conoscere le capacità condizionali: apparati e attività coinvolte Conoscere le capacità coordinative Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria Conoscere gli effetti delle attività sul proprio corpo Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, , cambiamenti morfologici, e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere	E' consapevole delle proprie e altrui competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica.	Percepisce il proprio corpo e padroneggia gli schemi motori e posturali in relazione a variabili spazio temporali	Test motori Educazione motoria di base: schemi motori di base complessi, capacità coordinative, potenziamento fisiologico a carico naturale Coreografie Preatletici generali e specifici Giochi sportivi individuali e di gruppo: atletica leggera, palla cambio, basket, Badminton Teoria e regolamenti della pratica svolte Educazione alla salute
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Conoscere e applicare semplici tecniche d'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e gesti sportivi 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 di sport; Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del	Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni e segnali e identificare i contenuti emotivi Conoscere il linguaggio specifico motorio o sportivo Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento	Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.	Comunicare	

	regolamento di gioco Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze e coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali		E' in grado di decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco E' in grado di svolgere funzioni arbitrali utilizzando le modalità comunicativo-simboliche corrette		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</p> <p>Saper realizzare strategie e tattiche di gioco, mettere in atto 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 in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p> <p>Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati</p>	<p>Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra</p> <p>Conosce le regole indispensabili per la realizzazione di un gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio</p> <p>Conosce il concetto di strategia e di tattica</p> <p>Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune</p>	<p>Sa prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione</p> <p>Comprende il valore del confronto e della competizione e applica negli incontri sportivi i principi e le regole del fair play</p> <p>Sa esprimere capacità operative ed organizzative all'interno del gruppo e si impegna per il bene comune</p> <p>Sa rielaborare gesti tecnici in modo funzionale alle proprie caratteristiche motorie</p> <p>Sa svolgere compiti di arbitro o giudice in attività sportive praticate dai compagni</p>	<p>Stare bene con gli altri</p> <p>Condivide esperienze cognitive, sociali, e culturali e affettive</p> <p>Condivide i valori etici che sono alla base della convivenza civile</p>	

	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</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>Conoscere gli effetti e le caratteristiche proprie delle attività motorie e sportive</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni;</p> <p>Applicare autonomamente le principali regole alimentari e igieniche</p> <p>Essere attivi fisicamente e in molteplici contesti per mantenere la propria efficienza , essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e di defaticamento</p> <p>Essere consapevoli che attività motoria e gioco inducono benessere</p>	<p>Conoscere i fondamentali comportamenti di sicurezza, le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e igiene, e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite</p> <p>Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere</p>	<p>Sa mettere in atto , in modo autonomo, comportamenti funzionali alla propria sicurezza e a quella dei compagni</p> <p>Sa mettere in atto tutte le conoscenze sulle norme generali di prevenzione degli infortuni</p> <p>Sa dosare le proprie energie anche in situazioni competitive e applica le tecniche di riscaldamento e defaticamento</p> <p>Conosce gli effetti positivi delle attività motorie sulla salute per il benessere psico fisico e si prende cura di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita</p>	<p>Stare bene nell'ambiente</p> <p>Esplorare e operare nello spazio in un'ottica di prevenzione e sicurezza e di benessere psico fisico</p>	
--	--	--	---	---	---	--

MAPPATURA DEGLI ASPETTI SIGNIFICATIVI DELLA DISCIPLINA

ESPERIENZE SIGNIFICATIVE	STRATEGIE DIDATTICHE E APPROCCI METODOLOGICI	STRUMENTI DIDATTICI
<p><i>Esperienze fisiche</i> Dal mantenimento delle capacità di prestazione, al miglioramento e all'ampliamento delle stesse</p> <p><i>Esperienze motorie</i> Dall'uso dei movimenti conosciuti e padroneggiati, all'apprendimento individualizzato alla scoperta di nuovi movimenti, mezzi di espressione, giochi</p> <p><i>Esperienze sportive</i> Dalla pratica di sport conosciuti alla scoperta di pratiche nuove: al transfert di abilità di base, al miglioramento della tecnica e all'affinamento della tattica</p> <p><i>Muoversi</i> Dalla totale assenza di attività fisiche e sportive, alla voglia di praticare regolarmente un'attività fisica, sportiva o di gioco</p> <p><i>Capire</i> Da movimenti più o meno automatizzati ed imitati, alla capacità di analisi di valutazione, di transfert delle conoscenze</p> <p><i>Incontrare</i> Dalla soddisfazione dei propri bisogni alla pratica tollerante e rispettosa , alla gestione dei conflitti</p> <p><i>Vivere , sentire</i> Da esperienze stereotipate, limitate alle norme standard all'entusiasmo alla creatività, all'armonia</p>	<p>Attività collettive e individuali, a coppie e di squadra</p> <p>Imitativa</p> <p>Tentativi ed errori</p> <p>Tutoraggio</p> <p>Apprendimento cooperativo</p> <p>Scoperta guidata</p> <p>Direttiva</p>	<p>Proprio corpo</p> <p>Corpo dell'altro</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Spazi strutturati</p> <p>Ambiente naturale</p>

