

# IC MARCONI-ANTONELLI

## EDUCAZIONE FISICA

### TRAGUARDI DI COMPETENZA AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

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 espressive - corporee e ritmico-musicali

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di "gioco-sport" anche come orientamento alla futura pratica sportiva

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

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza (fumo, alcool, droghe ...)

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

CLASSI I SCUOLA PRIMARIA				
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO				
TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"><li>consapevolezza di sé e percezione del proprio corpo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e attrezzi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.) in forma successiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li></ul>

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo utilizzando i cinque sensi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si esprime e comunica stati d'animo attraverso il corpo e il movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa il corpo a livello di gioco simbolico, mimare semplici situazioni.</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>giochi collettivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera positivamente con gli altri, consapevole del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa a giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra comprendendo e rispettando indicazioni e regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce e applica correttamente modalità esecutive di giochi di movimento, individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue giochi di movimento, individuali e di gruppo</li> <li>Sperimenta utilizzo dei giochi e attrezzi a sua disposizione in relazione al suo corpo</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>salute e benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepisce e riconosce, sensazioni di benessere, legate all'attività ludico-motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gioca seguendo le regole del gioco e rispettando i compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gioca seguendo le regole del gioco</li> <li>utilizza il materiale sportivo con rispetto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porta indumenti adeguati per fare attività motoria</li> </ul>

## CLASSE II SCUOLA PRIMARIA

## IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità coordinative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume un atteggiamento positivo di fiducia del proprio corpo.</li> <li>Ricerca e sperimentare forme di equilibrio statico e dinamico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti alla crescita ed all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro.</li> <li>Riconosce e rinforza la propria lateralità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo con riferimento alle principali coordinate spazio-temporali.</li> <li>Consolida alcune forme di movimento.</li> </ul>

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, espressione e comunicazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce, classifica, memorizza e rielabora le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce l'intensità del suono muovendosi adeguatamente.</li> <li>Assume e controlla in forma consapevole, diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discrimina e verbalizza le sensazioni vissute.</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi e regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume e controlla consapevolmente posture, gestualità e movimenti.</li> <li>Conosce e utilizza in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa attivamente ai giochi collaborando, rispettando le regole e accettando le diversità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applica correttamente modalità esecutiva di giochi e di movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce il "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle ma non sempre è in grado di applicarli.</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cura della propria persona, degli spazi e dell'attrezzatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>E' collaborativo e si presta per aiutare l'insegnante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo con riferimento all'attenzione per non arrecare danni a se e ai compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presta attenzione al proprio benessere e a quello altrui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolida l'utilizzo corretto e appropriato degli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>

## CLASSE III SCUOLA PRIMARIA

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateralità ed equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applica diversi schemi motori combinati tra loro e in modalità collaborativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementa il controllo e la gestione delle condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle coordinate spaziali e temporali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliora la coordinazione e utilizza diversi schemi motori</li> </ul>

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armonia, ritmo, creatività</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterna in modo armonico posture, gesti e movimenti adeguandoli al ritmo di un brano musicale esprimendosi con disinvoltura</li> <li>• Drammatizza e partecipa ad esperienze ritmico-musicali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza in modo personale e creativo il corpo e il movimento per esprimersi</li> <li>• Assume e controlla posture del corpo con finalità espressive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e riproduce sequenze ritmiche con il proprio corpo, e/o con attrezzi, e/o con i compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi</li> </ul>

### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioco - sport, relazione tra i pari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce ed eseguire attività propedeutiche ai principali giochi sportivi individuali e di squadra.</li> <li>• Conoscere il corpo e le sue caratteristiche comprendendo le variazioni dei risultati in base ad elementi di partenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborare nei giochi riconoscendo e accettando le diversità.</li> <li>• Interagisce positivamente con gli altri, consapevole del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle</li> <li>• Riconosce ed accetta la figura del caposquadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce e applica correttamente modalità esecutive di giochi di movimento pre-sportivi, individuali e di squadra</li> <li>• Partecipa attivamente a giochi e attività che favoriscano l'assunzione di atteggiamenti positivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce le possibilità di utilizzo ludico di elementi reperiti nell'ambiente.</li> <li>• Partecipa a giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento e alimentazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettere in pratica le conoscenze acquisite inerenti ad una sana e corretta alimentazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adotta comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche e del valore dell'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepisce e riconosce, sensazioni di benessere, legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>

## CLASSE IV SCUOLA PRIMARIA

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Precisione e abilità coordinative oculo manuali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie sempre più complesse</li> <li>Acquisire 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue percorsi ricorrendo a schemi idonei sempre più complessi</li> <li>Utilizza gli schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazioni combinate e simultanee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce e valuta traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue sequenze motorie precedentemente visualizzate.</li> </ul>

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inter-relazione e adattamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il corpo e il movimento in funzione comunicativa diventano sempre più espressivi e consapevoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare</li> <li>Movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunica stati d'animo, emozioni e sentimenti attraverso il movimento</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi, sport, competizione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prende consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico sportiva.</li> <li>Condotte motorie sempre più complesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, accettando la sconfitta.</li> <li>Collabora con gli altri rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce le varie potenzialità del movimento ed utilizza efficacemente la gestualità finomotoria con piccoli attrezzi e non.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce ed applica i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportamenti e abitudini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestisce e controlla la propria fisicità emotiva, corporea e mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prova ad assumere comportamenti salutistici per una buona prevenzione mirando al benessere psico-fisico.</li> </ul>

## CLASSE V SCUOLA PRIMARIA

## IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Percezione corporea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa risolvere un problema di ordine motorio adottando strategie nuove e creative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue movimenti con precise direttive e li adatta a situazioni esecutive sempre più complesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coglie la varietà e la ricchezza dell'esperienza motoria e sportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue semplici progressioni motorie cercando di ampliare la gamma di codici espressivi</li> </ul>

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiarezza comunicativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppa la capacità di confronto interpersonale, di cooperazione in diversi contesti e di rispetto delle regole</li> <li>Esegue movimenti sempre più complessi, articolati e combinati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rispetta il turno di gioco al fine di collaborare per raggiungere uno scopo comune</li> <li>Esegue semplici progressioni motorie utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimenti sempre più complessi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricerca e prova a sperimentare nuove abilità corporee</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportamento in campo, ruoli, strategie organizzative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa controllare i movimenti, utilizzare e combinare le abilità motorie di base secondo le varianti esecutive</li> <li>Sa cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente anche in una competizione con i compagni</li> <li>Esegue esercizi e giochi collettivi di equilibrio e orientamento con attrezzi, percorsi, circuiti articolati in successione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno</li> <li>Esegue giochi collettivi e a piccoli gruppi di orientamento e di equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa a giochi propedeutici ad alcune attività sportive (minivolley, minibasket...).</li> <li>sa eseguire giochi con piccoli attrezzi e/o altri materiali</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consapevolezza e responsabilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>È consapevole dell'importanza di una sana alimentazione e un regolare movimento fisico per il benessere del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume comportamenti igienici e salutistici per una buona prevenzione mirando al benessere psico-fisico</li> <li>Percepisce e riconosce "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>

## Raccordo tra la classe 5<sup>^</sup> della scuola primaria e la classe 1<sup>^</sup> della scuola secondaria di primo grado

### COMPETENZE DI BASE

Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra di loro (afferra/lancia, corre/salta, corre/afferra, corre/lancia, salta/afferra, salta/lancia, corre/palleggia)  
Organizza il movimento nello spazio e nel tempo in relazione a sé, agli oggetti e agli altri (riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie)  
Coopera nel gioco  
Rispetta le regole  
Accetta la sconfitta  
Vive la vittoria con rispetto nei confronti degli avversari  
Conosce le caratteristiche degli attrezzi sportivi, il loro corretto utilizzo, la loro manutenzione per la propria e altrui sicurezza

#### CONOSCENZE ESSENZIALI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- Conoscenza attrezzature, spazi e loro utilizzo in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni
- Riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri
- Semplici giochi collettivi
- Giochi sportivi più conosciuti e regole
- Utilizza efficacemente la gestualità fino-motoria, con piccoli attrezzi e non, nelle attività ludiche
- Distingue movimento, ritmo e gesti tecnici (palleggiare, lanciare, tirare, ricevere, da fermo e in movimento)
- E' in grado di utilizzare la creatività applicata alla disciplina di gioco e sportiva
- *Fair Play* come codice di comportamento corretto e improntato a signorile gentilezza nei rapporti con gli altri
- *Cooperazione*, lavoro in gruppo, scambio, confronto, risoluzione problematiche
- Esegue movimenti sempre più precisi e li adatta in situazioni esecutive sempre più complesse
- Conosce alcuni principi legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.

#### ABILITÀ AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- Utilizza gli schemi motori di base e coordina il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicarsi...)
- Rispetta le regole dei giochi sportivi praticati e svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra.
- Integrazione e suo valore
- Utilizza il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche
- Consolida l'importanza e il valore di rispettare le regole all'interno delle varie occasioni di gioco-sport
- E' in grado di confrontandosi lealmente con i compagni
- Mette in pratica comportamenti adeguati per la sicurezza di base in palestra, per sé e per gli altri
- Si avvia alla conoscenza di alcuni principi relativi ad un corretto regime alimentare
- Raggiunge la consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali di base nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti

## TRAGUARDI DI COMPETENZA AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.

Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.

Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società.

Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità.

Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

<b>CLASSE I SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>				
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>				
<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>LIVELLO AVANZATO</b>	<b>LIVELLO INTERMEDIO</b>	<b>LIVELLO BASE</b>	<b>LIVELLO INIZIALE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• corporeità e abilità motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>• Controlla i segmenti corporei in situazioni complesse</li> <li>• Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio/respiratoria e muscolare, rispettando le pause di recupero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza e correla le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto motorio efficace;</li> <li>• Riconosce e controlla le modificazioni cardiorespiratorie durante il movimento</li> <li>• Realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si orienta nell'ambiente naturale e negli edifici attraverso la lettura e decodificazione di mappe;</li> <li>• Riconosce e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria;</li> <li>• E' in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla i segmenti corporei in situazioni semplici.</li> <li>• Realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali elementari</li> <li>• Inizia a riconoscere gli schemi motori di base attraverso attività ludico-sportive</li> <li>• Conosce le parti del proprio corpo</li> <li>• Inizia a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso i test motori</li> <li>• Impara a comprendere il significato di impegno per raggiungere un traguardo</li> </ul>

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.</li> <li>Decodifica i gesti arbitrari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, sperimentando la componente comunicativa e quella estetica.</li> <li>Utilizza in forma originale e creativa gli oggetti e il proprio corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi</li> <li>utilizza oggetti e attrezzi cogliendo gli aspetti ludici e didattici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilizza modalità espressive semplici per comunicare con il linguaggio non verbale</li> <li>utilizza oggetti e attrezzi cogliendo soprattutto gli aspetti ludici</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>gioco – sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</li> <li>Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</li> <li>comprende il senso delle regole e collabora con i compagni, accettando gli esiti (successi e sconfitte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica)</li> <li>Gestisce gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per il compagno e l'avversario accettando gli esiti (fair-play).</li> <li>Inventa nuove forme di attività ludico-sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accoglie nella propria squadra tutti i compagni mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>Rispetta le regole di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rispetta con difficoltà le regole di gioco e non mette in atto comportamenti collaborativi</li> <li>Non riconosce il lessico specifico</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>sicurezza e salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha consapevolezza della propria efficienza fisica,</li> <li>sa applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza in modo responsabile (con “buon senso”) spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</li> <li>Conosce e mette in pratica, regole comportamentali anche riguardo la postura nei banchi e il sollevamento dei carichi (zaino etc.).</li> <li>capisce l'importanza dell'attività motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizza in modo corretto spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</li> <li>applica alcuni principi di igiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente utilizza in modo consapevole gli attrezzi ai fini didattici</li> <li>applica sporadicamente le norme previste e adotta comportamenti inadeguati</li> </ul>

## CLASSE II SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinazione, spazio – tempo, modificazioni fisiologiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla i segmenti corporei in situazioni complesse.</li> <li>• Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</li> <li>• Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo</li> <li>• autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio/respiratoria e muscolare, rispettando le pause di recupero.</li> <li>• Gestisce in modo soddisfacente le variabili spazio-temporali di un'azione complessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizza movimenti e sequenze articolate di movimenti su strutture temporali;</li> <li>• Riesce a coordinare movimenti semplici e complessi, e migliora la mobilità articolare</li> <li>• Conosce gli schemi motori di base e controlla il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</li> <li>• Utilizza e trasferisce le abilità condizionali e coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>• Applica schemi motori per risolvere un problema motorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria;</li> <li>• E' in grado di migliorare, adattare la propria forza e velocità in relazione alle varie situazioni</li> <li>• Gestisce lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno</li> <li>• Potenzia gli schemi motori di base e trasferisce le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce gli schemi motori di base anche se non sempre è in grado di controllare il proprio corpo</li> <li>• Inizia a gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno</li> <li>• E' in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>• Si orienta nell'ambiente naturale e negli edifici attraverso la lettura e decodificazione di mappe;</li> </ul>

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'allievo/a costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti</li> <li>• Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimenta la componente comunicativa e quella estetica dei gesti e dei movimenti</li> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti e il proprio corpo</li> <li>• conosce gli argomenti teorici trattati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi</li> <li>• Coglie e decodifica i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport</li> <li>• Decodifica i gesti arbitrari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizza oggetti e attrezzi cogliendo gli aspetti ludici e didattici</li> <li>• Usa il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi</li> <li>• Decodifica semplici gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>gioco – sport – regolamenti – comportamento sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere molteplici discipline sportive</li> <li>E' capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole</li> <li>Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>Inventa nuove forme di attività ludico-sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce e applica gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive</li> <li>Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</li> <li>Sceglie azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mette in atto comportamenti non sempre collaborativi</li> <li>ha difficoltà nel gioco o a svolgere un esercizio</li> <li>esegue i gesti tecnici sportivi a volte in modo impreciso e difficoltoso</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>sicurezza e salute, benessere psico-fisico e motorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha piena consapevolezza della propria efficienza fisica,</li> <li>Conosce e sa applicare i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare in modo responsabile (con "buon senso") spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</li> <li>Conosce e mette in pratica, regole comportamentali anche riguardo la postura nei banchi e il sollevamento dei carichi (zaino etc.).</li> <li>Conosce le principali norme di igiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende l'importanza dell'attività motoria</li> <li>Applica principi metodologici igienici e funzionali per mantenere un buono stato di salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non sempre applica le norme previste e adotta comportamenti inadeguati</li> <li>utilizzare in modo abbastanza corretto spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</li> <li>applica alcuni principi di igiene</li> </ul>

## CLASSE III SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità condizionali e coordinative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasferisce le abilità in gesti tecnici dei vari sport e per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>• E' in grado di gestire un proprio programma d'allenamento di base.</li> <li>• Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo</li> <li>• Potenzia gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport</li> <li>• Amplia l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buono stato di salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità nelle capacità condizionali (forza-velocità- resistenza).</li> <li>• Orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> <li>• Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-temporali di un'azione complessa</li> <li>• Realizza movimenti e sequenze articolate di movimenti su strutture temporali;</li> <li>• Utilizza e trasferire le abilità condizionali e coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applica gli schemi motori appropriati nelle varie discipline.</li> <li>• Controlla i segmenti corporei in situazioni di media difficoltà.</li> <li>• Applicare schemi motori per risolvere un problema motorio</li> <li>• E' in grado di migliorare, adattare la propria forza e velocità in relazione alle varie situazioni</li> <li>• Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In genere è capace di integrarsi con il gruppo, di condividere le strategie di gioco, di rispettare le regole</li> <li>• Conosce gli schemi motori di base e cerca di controllare il proprio corpo</li> <li>• Riconosce e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria;</li> </ul>

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi e creatività</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'alunno/a costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti</li> <li>• Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca e amplia la componente comunicativa e quella estetica dei gesti e dei movimenti</li> <li>• Utilizza ed è in grado di condividere, in forma originale e creativa, gli oggetti e il proprio corpo</li> <li>• conosce gli argomenti teorici trattati ed è in grado di spiegarli ad altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa il linguaggio del corpo utilizzando i principali codici espressivi</li> <li>• Coglie e decodifica i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport</li> <li>• Decodificare i gesti arbitrari dei principali giochi sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizza oggetti e attrezzi cogliendo gli aspetti ludici e didattici</li> <li>• Usa il linguaggio del corpo utilizzando codici espressivi in modo abbastanza adeguato</li> <li>• Decodifica gesti arbitrari in relazione all'applicazione delle principali regole di gioco</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>gioco e contributo personale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esegue gesti tecnici sempre più complessi in situazione statica e dinamica e in forma analitica</li> <li>Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche, svolgere ruolo di arbitro e giudice.</li> <li>Accetta la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità,</li> <li>manifesta senso di responsabilità.</li> <li>Inventa nuove forme di attività ludico-sportive</li> <li>Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condivide con la squadra strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi per la realizzazione di un fine comune.</li> <li>Gestisce in autonomia e consapevolezza situazioni agonistiche con autocontrollo e rispetto per l'avversario, accettando serenamente la sconfitta.</li> <li>Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si relaziona positivamente con il gruppo, rispettando regole e collaborando con i compagni.</li> <li>Gestisce in modo consapevole le situazioni competitive.</li> <li>Conosce e applica gli elementi e i fondamentali tecnici di diverse discipline sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mette in atto comportamenti collaborativi</li> <li>esegue i gesti tecnici sportivi in modo abbastanza preciso</li> <li>Sceglie azioni e soluzioni adeguate per risolvere problemi motori, cercando di accogliere suggerimenti e correzioni</li> </ul>

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDI DI COMPETENZA	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INIZIALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha acquisito una cultura della legalità sportiva al fine del raggiungimento del risultato grazie ai propri mezzi.</li> <li>Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> <li>riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici</li> <li>applica pienamente le norme previste, ha una completa conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti corretti e responsabili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>E' in grado di percepire e conoscere i mutamenti fisiologici.</li> <li>Sa come intervenire con le prime norme di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria</li> <li>Comprende l'importanza dell'attività motoria</li> <li>Ha piena consapevolezza della propria efficienza fisica</li> <li>Applica le norme previste, possiede una buona conoscenza degli argomenti, adotta comportamenti adeguati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applica principi metodologici igienici e funzionali per mantenere un buono stato di salute</li> <li>Utilizzare in modo responsabile (con "buon senso") spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</li> <li>Conosce le principali norme di igiene</li> <li>applica sostanzialmente le norme previste, dimostra di possedere una fondamentale conoscenza degli argomenti, adotta con qualche incertezza comportamenti adeguati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applica in modo non costante, le norme previste ed adotta comportamenti non sempre adeguati</li> <li>Non sempre applica elementari principi di igiene</li> <li>Sporadicamente utilizza in modo corretto spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</li> </ul>

CONOSCENZE AL TERMINE SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	ABILITÀ AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<p>Capacità motorie, condizionali e coordinative La metodologia per migliorare le capacità motorie Livelli di sviluppo e metodi, tecniche di miglioramento delle capacità motorie. Individuare collegamenti e relazioni Riflettere e valutare le proprie capacità motorie</p>	<p>Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. Coordinare e combinare in forma simultanea schemi motori diversi Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione Percepire la frequenza cardiaca e le sue variazioni. Percepire i sintomi della fatica Provare, allenare, verificar Valutare traiettorie e parabole, velocità, distanze, ritmi esecutivi anche in situazioni complesse di gioco</p>
<p>Caratteristiche gesti tecnici Anticipazione motoria</p>	<p>Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione agli altri e agli attrezzi (spostarsi sfruttando lo spazio a disposizione, essere in atteggiamento pronto ad intervenire, eseguire il numero di passi in rapporto all'attrezzo, utilizzando schemi di gioco) Adattare le proprie azioni a quelle di compagni e avversari - Differenziare gli spostamenti del gruppo nello spazio – Muovere singole parti del proprio corpo - Variare il ritmo d'azione del movimento Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione: muovendosi in anticipo - Leggendo correttamente i gesti degli avversari (comprese le finte) - anticipando le azioni di compagni e avversari nei giochi popolari e pre-sportivi, nei giochi sportivi Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di una azione</p>
<p>Conoscere e confrontare le caratteristiche dei diversi sport e giochi popolari</p>	<p>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Muoversi in modo utile anche utilizzando tecniche Muoversi in modo efficace utilizzando gesti tecnici e schemi di gioco Variare e riprodurre nuove forme di movimento. Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo.</p>
<p>Terminologia sportivo-motoria Elementi tecnici e regolamenti</p>	<p>Saper utilizzare la corretta terminologia Riconoscere falli e infrazioni di gioco, dei principali sport - Arbitrare le partite e svolgere il ruolo di giudice nelle diverse competizioni. Rispettare le regole dei giochi praticati.</p>
<p>Tecniche e tattiche dei giochi sportivi Tecniche relazionali</p>	<p>Rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo (cooperare nel gruppo confrontandosi lealmente anche in competizione. Impostare a turno una tattica</p>
<p>Conoscere regole e caratteristiche dell'attività Concetto di "variabile"</p>	<p>Risolvere consapevolmente compiti motori nelle esercitazioni, in giochi pre-sportivi, in situazioni note utilizzando ad esempio le finte in diversi contesti. Negli sport e in situazioni ambientali diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.</p>
<p>Osservazione e utilizzo punti di riferimento conosciuti</p>	<p>Sapersi orientare intuitivamente senza carta - Cartina di orientamento, orientare la carta e il corpo, confrontare carta territorio, orientamento lungo le linee conduttrici. Uso della bussola</p>
<p>Competizione - autocontrollo – Fair-Play</p>	<p>Cooperare nel gruppo confrontandosi lealmente anche in competizione - Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità - Mettere in atto, nel gioco e nelle vita comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, cognitivo, emotivo</p>
<p>Il linguaggio del corpo Conoscere metodologie e tecniche di respirazione e di stretching</p>	<p>Utilizzare linguaggi specifici (espressione corporea, improvvisazione, recitazione, imitazione, ricerca e scoperta possibilità corporee) Applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento.</p>
<p>Conoscenza degli spazi e gli attrezzi</p>	<p>Utilizzare in modo responsabile gli spazi e gli attrezzi presenti</p>
<p>Le precauzioni e i rischi Elementari nozioni di Primo Soccorso</p>	<p>Adottare comportamenti responsabili verso i compagni, in tutte le situazioni anche inusuali (assistenza motoria) prevedendone i rischi. Adottare tecniche di base di primo soccorso.</p>

Conoscere i benefici di una corretta alimentazione associata al movimento

Adottare comportamenti alimentari corretti prima di una competizione e dopo