

MATERIA ED. FISICA**COMPETENZA/E TRATTA/E DAL PROFILO DEL MODELLO PER LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE**

Acquisisce consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità ponendosi in costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Acquisisce consapevolezza della propria identità corporea. Prende coscienza della necessità di movimento per uno stile di vita corretto e salutare teso al benessere della propria persona.

COMPETENZA/E CHIAVE DI RIFERIMENTO

Consapevolezza ed espressione culturale - Competenze sociali e civiche

Nucleo tematico IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
TRAGUARDO/I DI COMPETENZA		
Classe 1^: L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base.		
Classe 2^: L'alunno padroneggia gli schemi motori di base e posturali.		
Classe 3^: L'alunno sperimenta in forma semplificata diverse gestualità tecniche.		
Classe 4^: L'alunno padroneggia tutti gli schemi motori adeguando l'azione motoria alle variabili spaziali e temporali contingenti.		
Classe 5^: L'alunno sperimenta in forme sempre più complesse le diverse gestualità tecniche.		
OdA	CONOSCENZE	ABILITÀ
Classe 1 – Utilizzare diversi schemi motori di base. – Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé.	Classe 1^ ✓ Parti del corpo. ✓ Organi di senso. ✓ Destra/sinistra. ✓ Senso del ritmo.	Classe 1^ – Applica gli schemi motori di base in attività individuali e/o in giochi collettivi, – Riconosce destra e sinistra su di sé. – Si muove nello spazio e nel tempo seguendo indicazioni date.
Classe 2^ – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori. – Organizzare il proprio movimento anche in relazione agli oggetti e agli altri.	Classe 2^ ✓ Indicatori spaziali (dentro/fuori, sopra/sotto, davanti/dietro, destra/sinistra)	Classe 2^ – Utilizza abilità motorie in forma singola, a coppia e in gruppo. – Esegue esercizi e giochi che prevedono la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. – Riconosce su di sé, sugli altri e sugli oggetti destra/sinistra.
Classe 3^	Classe 3^	Classe 3^

<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati in forma successiva. - Valutare traiettorie, distanze e ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie. - Prendere consapevolezza della propria muscolatura e del proprio respiro. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma simultanea. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare, coordinare ed utilizzare tutti gli schemi motori e posturali in situazioni statiche e dinamiche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Traiettorie, distanza, contemporaneità, successione, durata, ritmo. ✓ Orientamento spazio-temporale. ✓ Movimento e ritmo del respiro. ✓ Tecnica del rilassamento muscolare. ✓ Modalità di lancio e ricezione di una palla. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilibrio statico, dinamico e in volo ✓ Anticipazione. ✓ Combinazione dei movimenti. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso degli indicatori spaziali comprendenti schemi motori combinati. ✓ Capacità condizionali (forza, velocità e resistenza). 	<ul style="list-style-type: none"> - Si muove con consapevolezza, destrezza, ritmo, (palleggia, lancia, riceve da fermo e in movimento). <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adatta alla situazione contingente i diversi schemi motori e posturali. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza le varie gestualità nel gioco nella attività ludica. - Progetta ed esegue un percorso utilizzando schemi motori. - Controlla l'equilibrio del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche. - Adegua i propri movimenti motori a ritmi diversi.
--	---	---

**Nucleo IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVO
TRAGUARDO/I DI COMPETENZA**

Classe 1[^]: L'alunno utilizza il linguaggio corporeo per comunicare stati d'animo.

Classe 2[^]: L'alunno utilizza il linguaggio corporeo per esprimere i propri stati d'animo.

Classe 3[^]: L'alunno utilizza il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione.

Classe 4[^]: L'alunno utilizza il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere gli stati d'animo attraverso esperienze ritmico-musicali.

Classe 5[^]: L'alunno utilizza il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo attraverso esperienze ritmico-musicali.

Oda	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria attraverso semplici sequenze di movimento. 	<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Struttura di un ritmo. ✓ Funzione dei gesti (mimo) ✓ Riproducibilità dei gesti (movimenti a 	<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunica con il corpo e la mimica per rappresentare situazioni reali e fantastiche.

<p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione. <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare con creatività modalità espressive trasmettendo contenuti emozionali. <p>Classe 4^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare modalità espressive e corporee attraverso forme ritmico musicali. <p>Classe 5^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elaborare ed eseguire sequenze, movimenti e coreografie. 	<p>specchio.)</p> <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Forme di drammatizzazione. ✓ Funzione e struttura delle danze popolari. <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La manifestazione delle emozioni e sentimenti. <p>Classe 4^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Struttura delle sequenze ritmiche. <p>Classe 5^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Funzione e struttura di una coreografia. 	<p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizza il proprio corpo per esprimere una breve sequenza di azioni. – Riproduce i passi di una danza popolare. <p>Classe 3^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comunica con il linguaggio gestuale e motorio individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc. <p>Classe 4^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comunica con il linguaggio gestuale e motorio individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc. in situazioni più articolate. <p>Classe 5^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Eseguce coreografie collettivamente. – Idea semplici coreografie.
--	---	--

Nucleo IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

TRAGUARDO/I DI COMPETENZA

Classe 1^: L'alunno conosce le regole del gioco e della convivenza.

Classe 2^: L'alunno sperimenta in forma semplificata diverse esperienze motorie.

Classe 3^: L'alunno sperimenta in forma progressivamente più complessa diverse gestualità tecniche.

Classe 4^: L'alunno matura competenze di gioco sport.

Classe 5^: L'alunno comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

OdA	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apprendere le regole dei giochi individuali e di gruppo. <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare. 	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole di alcuni giochi collettivi. <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole di gioco. ✓ Giochi della tradizione popolare: regole e materiali usati. 	<p>Classe 1^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partecipa a semplici giochi collettivi e rispetta indicazioni e regole date. <p>Classe 2^</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rispetta le regole di gioco. – Attiva ed esegue un gioco della tradizione popolare.

<p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conoscere modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Applicare correttamente le diverse modalità esecutive nel gioco sport collaborando con gli altri. – Rispettare le regole nella competizione sportiva. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Accettare la sconfitta e vivere la vittoria manifestando senso di responsabilità. – Giocare lealmente nelle diverse discipline sportive. 	<p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole principali del Fair Play. ✓ Regole di base di alcuni giochi sport. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole delle diverse discipline sportive. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole del Fair Play. 	<p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rispetta le principali regole del Fair Play. – Rispetta le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Riconosce e rispetta le diverse abilità di ciascuno. – Applica schemi e regole di giochi di movimento e pre-sportivi. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rispetta le regole del Fair Play.
---	--	--

Nucleo SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
TRAGUARDO/I DI COMPETENZA

Classe 1[^]: Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé.

Classe 2[^]: Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.

Classe 3[^]: Rispetta i criteri di sicurezza sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi.

Classe 4[^]: Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo; riconosce il valore di una corretta alimentazione.

Classe 5[^]: Applica i criteri di sicurezza anche in ambiente extrascolastico; riconosce alcuni essenziali principi relativi alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono a dipendenza.

OdA	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni relativi a sé. <p>Classe 2[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé 	<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Possibili pericoli presenti nell'ambiente scolastico. ✓ Regole per prevenire infortuni. <p>Classe 2[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Funzione degli spazi e attrezzature. 	<p>Classe 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rispetta le regole di prevenzione degli infortuni. <p>Classe 2[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conosce la funzione di spazi e attrezzature.

<p>e per i compagni spazi e attrezzature.</p> <p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Regole per l'uso corretto di spazi e attrezzature. <p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacità condizionali. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Funzione dell'alimentazione in rapporto al benessere fisico e allo sport. ✓ Regole alimentari in relazione al benessere fisico e nella pratica sportiva. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Relazione fra funzioni cardio-respiratoria e muscolare. ✓ Rapporto fra respirazione e ritmo cardiaco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Li utilizza in modo sicuro per sé e per gli altri. <p>Classe 3[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prende coscienza delle proprie capacità e le adatta alla situazione. <p>Classe 4[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico. - Regola la propria alimentazione. <p>Classe 5[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconosce che l'attività fisica è subordinata alla risposta fisiologica del proprio corpo.
--	--	---