

## CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA PRIMARIA

### CLASSE PRIMA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce progressivamente la conoscenza del proprio corpo in relazione a sé, agli altri ed agli oggetti.</li> <li>➤ Acquisisce progressivamente schemi motori di base e rafforza le capacità coordinative generali, nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali <a href="#">per muoversi in un ambiente interno/esterno ed effettuare percorsi</a>.</li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <a href="#">per esprimere le proprie emozioni</a>.</li> <li>➤ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle <a href="#">per valorizzare lo stare insieme</a>.</li> <li>➤ Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri <a href="#">per evitare di mettersi in situazioni di pericolo</a>.</li> </ul>			
<b>DIMENSIONI DI COMPETENZA</b>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilizza i cinque sensi per rapportarsi alla realtà circostante ( spazio, tempo, suoni e oggetti).</li> <li>➤ Sviluppa gli schemi motori di base.</li> <li>➤ Riconosce le varie parti del corpo su di sé e sugli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo per esprimere emozioni e stati d'animo.</li> <li>➤ Usa il proprio corpo per mimare animali, oggetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conosce ed applica semplici modalità esecutive di giochi individuali.</li> <li>➤ Partecipa a semplici giochi di gruppo comprendendo indicazioni e regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agisce rispettando le regole di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento, sia nell'uso degli attrezzi</li> </ul>
<b>PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI</b>			
Giochi di movimento in situazioni dinamiche e non: andature, salti e lanci variando spazi e oggetti. Giochi che utilizzano i 5 sensi per riconoscere materiali, forme, dimensioni, suoni.			

## CLASSE SECONDA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo <b>PER orientarsi nello spazio e nel tempo.</b></li> <li>➤ Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali <b>PER muoversi in modo più consapevole nello spazio.</b></li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <b>PER acquisire una maggior consapevolezza di sé e PER relazionarsi con gli altri e l'ambiente.</b></li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <b>PER esprimere stati d'animo legati al proprio vissuto.</b></li> <li>➤ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle <b>PER poter collaborare con i compagni</b></li> </ul> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi <b>PER utilizzarli in modo appropriato in situazioni di gioco diversificate</b></p>			
DIMENSIONI DI COMPETENZA			
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilizza i cinque sensi per rapportarsi alla realtà circostante (spazio, tempo, suoni e oggetti).</li> <li>➤ Riconosce la lateralità su di sé e sugli altri.</li> <li>➤ Si orienta all'interno di uno spazio delimitato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assumere differenti posture del corpo con finalità espressive.</li> <li>➤ Utilizza il proprio corpo per trasmettere stati d'animo ed emozioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conosce ed applica semplici modalità esecutive di gioco sport individuale.</li> <li>➤ Riconosce l'importanza delle regole nel gioco e interagisce con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agisce rispettando le regole di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento, sia nell'uso degli attrezzi.</li> </ul>
PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI			
<p>Giochi di movimento andature varie in situazioni dinamiche, giochi con attrezzi codificati e non, giochi di controllo motorio in situazioni statiche e di equilibrio.</p>			

## CLASSE TERZA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce progressivamente la padronanza degli schemi motori nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti <b>PER adattarsi ad ambienti conosciuti e non.</b></li> <li>➤ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gocosport</i> <b>PER muoversi in maniera corretta e coordinata in relazione agli altri e al campo di gioco.</b></li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <b>PER comunicare i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</b></li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle <b>PER sviluppare un gioco più continuo e ordinato</b></li> <li>➤ Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi <b>PER evitare rischi a sé e agli altri</b></li> <li>➤ Riconosce, guidato dall'adulto, alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico <b>PER stare bene con sé stesso e con gli altri.</b></li> </ul>			
<b>DIMENSIONI DI COMPETENZA</b>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconosce e valuta le traiettorie, le distanze, e le successioni temporali delle proprie azioni motorie.</li> <li>➤ Sviluppa la capacità di adattamento: orientamento, ritmo, reazione e trasformazione.</li> <li>➤ Controlla l'equilibrio del suo corpo e si orienta nello spazio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Utilizza il linguaggio motorio e corporeo per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Partecipa a varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara,, collaborando con gli altri.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Assume comportamenti adeguati per la sicurezza di sé stesso e degli altri.</b></li> </ul>
<b>PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI</b>			
Esercizi misti propedeutici alla corsa: skip, andature. Percorsi coordinativi per migliorare la fluidità della corsa con cambi di direzione e di senso.			

## CLASSE QUARTA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce progressivamente la padronanza degli schemi motori nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti <b>PER favorire la consapevolezza di sé nello spazio circostante.</b></li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <b>PER comunicare i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</b></li> <li>➤ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i>. <b>PER discriminare i diversi sport</b></li> <li>➤ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle <b>PER collaborare positivamente coi compagni per il raggiungimento di un obiettivo comune.</b></li> <li>➤ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico e a un corretto regime alimentare <b>PER aver cura del proprio corpo e sentirsi meglio.</b></li> </ul>			
<b>DIMENSIONI DI COMPETENZA</b>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconosce e valuta le traiettorie, le distanze, e le successioni temporali delle proprie azioni motorie.</li> <li>➤ Sviluppa la capacità di adattamento: orientamento, ritmo, reazione e trasformazione.</li> <li>➤ Esegue sequenze motorie precedentemente visualizzate, anche con uso degli attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Utilizza il linguaggio motorio e corporeo per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso le esperienze ritmico-musicale.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Comprende nelle varie forme di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</b></li> <li>➤ <b>Comprende che ognuno, con le proprie peculiarità, può apportare il proprio contributo nel gioco di squadra.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni, negli ambienti scolastici. Conosce ed usa in modo Appropriato attrezzi e spazi:</b></li> </ul>
<b>PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI</b>			
Esercizi per consolidare la lateralità, attraverso stimoli psico - cinetici utilizzando numeri e colori. Giochi e attività propedeutiche alle varie discipline sportive.			

## CLASSE QUINTA

<b>TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>			
L'alunno:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce progressivamente la padronanza degli schemi motori nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti <b>PER esprimersi con scioltezza, destrezza e disinvoltura.</b></li> <li>➤ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio <b>PER comunicare i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</b></li> <li>➤ Comprende nelle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle <b>PER confrontarsi lealmente con gli altri accettando le decisioni arbitrali, la vittoria e la sconfitta.</b></li> <li>➤ Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche <b>PER una maggior conoscenza delle diverse discipline sportive.</b></li> <li>➤ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare <b>PER aver cura del proprio corpo</b></li> <li>➤ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza <b>PER sviluppare progressivamente un senso di responsabilità</b></li> </ul>			
<b>DIMENSIONI DI COMPETENZA</b>			
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori.</li> <li>➤ Sviluppa le capacità enterocettive: respiratoria e cardio-vascolare.</li> <li>➤ Gestisce e misura la propria forza in base al lavoro da svolgere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Utilizza il linguaggio motorio e corporeo per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso le esperienze ritmico-musicale.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport propedeutiche a varie discipline sportive.</b></li> <li>➤ <b>Partecipa ai giochi sportivi, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e rispettando l'avversario.</b></li> <li>➤ <b>Comprende il valore del contributo di ciascuno , nel gioco di squadra.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Conosce gli effetti benefici dell'attività sportiva per star bene con sé stesso e con gli altri.</b></li> </ul>
--	--	---	---

**PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI**

Esercizi per consolidare la lateralità, attraverso stimoli psico - cinetici utilizzando numeri e colori, esercizi finalizzati alla percezione del sistema cardio-vascolare in relazione allo sforzo. Giochi e attività propedeutiche alle varie discipline sportive.

**SNODI DI PASSAGGIO TRA SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO**

**COSA DEVE POSSEDERE UN ALUNNO IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITÀ ESSENZIALI AL TERMINE DELL'ESPERIENZA NELLA SCUOLA PRIMARIA COME REQUISITO PER POTER APPROCCIARSI IN MODO ADEGUATO AL PERCORSO DI APPRENDIMENTO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

## CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### CLASSE PRIMA

#### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

L'alunno:

- Si avvia alla consapevolezza delle proprie competenze motorie per eseguire semplici esercizi di allenamento coinvolgendo diversi gruppi muscolari
- Consolida gli schemi motori di base attraverso situazioni di attività di gioco e sportive
- Sperimenta le abilità motorie e sportive adattandole alle diverse situazioni che si presentano
- Riconosce alcuni comportamenti dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita.
- Conosce e rispetta i criteri di base di sicurezza per se stesso e per gli altri sia nel movimento che nell'utilizzo degli attrezzi e del materiale della palestra
- Accetta i compagni attraverso attività di gruppo e nei primi giochi di squadra

#### DIMENSIONI DI COMPETENZA

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

**IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME  
MODALITÀ COMUNICATIVO –  
ESPRESSIVA**

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

**SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE  
E SICUREZZA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizza movimenti e azioni seguendo una sequenza temporale rispettando il ritmo</li> <li>- Si orienta nell'ambiente e nella scuola utilizzando anche la lettura di mappe e di punti di riferimento</li> <li>- Utilizza le proprie capacità coordinative per realizzare il gesto tecnico</li> <li>- Utilizza la sequenza spazio-tempo in modo funzionale per eseguire un movimento.</li> <li>- E' consapevole dei cambiamenti del proprio corpo durante la crescita.</li> <li>- Mantiene il lavoro motorio prolungandolo nel tempo, rispettando le pause di recupero e le proprie capacità respiratorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usa il linguaggio del proprio corpo attraverso codici espressivi comunicativi.</li> <li>- Conosce e interpreta i gesti arbitrari.</li> <li>- Utilizza in modo originale gli oggetti e il proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le proprie abilità motorie in modo consapevole sia in semplici situazioni tecniche e tattiche sia nel lavoro individuale che in quello di squadra.</li> <li>-Partecipa e collabora in modo costruttivo alla scelta di diverse strategie di gioco rendendole attuabili.</li> <li>-Conosce e rispetta le regole del gioco.</li> <li>-Partecipa a una gara competitiva rispettando l'avversario ed accettando la sconfitta.</li> <li>-Propone nuove forme di gioco o modifiche all'attività proposta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conosce l'importanza della salute e del benessere fisico utilizzando metodi utili, praticando sport e tecniche di allenamento adeguate all'età.</li> <li>-Segue una corretta alimentazione evitando la sedentarietà.</li> <li>-Utilizza in modo corretto e sicuro gli spazi a disposizione e le attrezzature della palestra.</li> </ul>
--	---	---	---

#### PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI

- Test d'ingresso: test di Cooper, salto in lungo da fermi, test di sergeant, test di velocità e scatto;
- Percorsi e circuiti di allenamento individuali ed in piccoli gruppi;
- Esercizi di corsa veloce e resistenza individuali ed in piccoli gruppi;
- Partecipazione al torneo: "La pallavolo va a scuola" -classi prime;
- Partecipazione ai Giochi Sportivi interscolastici di atletica;
- Partecipazione di un piccolo gruppo misto al torneo "NBA-basket";
- Giochi propedeutici al lancio del vortex;
- Avviamento al gioco della pallavolo e del basket con i principali fondamentali (palleggio, bagher, battuta, tiro a canestro, passaggi);
- Avviamento al gioco del baseball con esperto esterno;
- Salto in lungo con breve rincorsa;

- Educazione civica: le paralimpiadi e l'importanza dello sport per i disabili;
- Il "fair play" e la lealtà sportiva.

## CLASSE SECONDA

### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

L'alunno:

- E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
- Utilizza abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento nelle varie situazioni.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per poter dare il proprio utile contributo nel lavoro/gioco di squadra (fair play), riconoscendo il proprio ruolo all'interno di un gruppo.
- Promuove su se stesso comportamenti per la ricerca dello "Star Bene", attraverso le attività motorie.
- Rispetta i criteri base di sicurezza per sè e per gli altri per il corretto utilizzo dell'ambiente-palestra, mettendo in atto strategie per evitare i rischi.

### DIMENSIONI DI COMPETENZA

<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b></p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b></p>	<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>
--	---	--	---

<p>-Realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali.</p> <p>- Si orienta nell'ambiente naturale e negli edifici scolastici.</p> <p>-Utilizza e trasferisce le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti motori dei vari sport.</p> <p>-Utilizza le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto motorio efficace.</p> <p>-Riconosce e utilizza il ritmo nell'elaborazione motoria.</p> <p>-Rileva i principali cambiamenti morfologici del corpo.</p> <p>-Controlla i segmenti corporei in situazioni complesse.</p> <p>-Riconosce e controlla le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</p> <p>-Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, rispettando le pause di recupero.</p>	<p>-Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari metodi espressivi.</p> <p>-Coglie ed interpreta i gesti dei compagni in situazione di gioco e di sport.</p> <p>-Riconosce semplici gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>-Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate, negli sport individuali e di squadra.</p> <p>-Partecipa in forma propositiva alla realizzazione del gioco e delle regole adottate dalla squadra.</p> <p>-Gestisce gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per i compagni e gli avversari accettando gli esiti (fair-play).</p> <p>-Inventa nuove forme di attività ludico-sportive.</p>	<p>-Sa applicare i principi utili per mantenere un buono stato di salute.</p> <p>- Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo.</p> <p>-Utilizza in modo consapevole gli attrezzi ai fini didattici.</p> <p>-Utilizza le norme appropriate per la sicurezza dei compagni.</p> <p>-Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>
--	---	--	---

**PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI**

- Corsa, velocità e resistenza con prove su distanze maggiori;
- Consolidamento dei fondamentali di pallavolo e basket;
- Conoscenza ed apprendimento di nuovi giochi di squadra: badminton e unihoc;

- “Progetto baseball” con esperto esterno. Lavoro specifico sui lanci e sulle battute;
- Salto in alto, lavoro specifico sulla tecnica del salto e della rincorsa;
- Lancio del vortex;
- Partecipazione ai Giochi Sportivi interscolastici di atletica;
- Partecipazione al torneo: “La pallavolo va a scuola”- classi seconde;
- Partecipazione al torneo in piccoli gruppi misti: “NBA-basket”;
- Educazione civica: l'alimentazione come corretto e sano stile di vita, gli effetti dell'uso di sostanze illegali (droghe) sull'organismo.

## CLASSE TERZA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> <li>● E' consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</li> <li>● È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>● Utilizza abilità motorie e sportive acquisite adattandole alle differenti situazioni proposte.</li> <li>● 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.</li> <li>● Acquisisce maggiore consapevolezza in merito ai benefici derivanti da una sana attività fisica e da una sana alimentazione.</li> <li>● Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, ed ha la capacità di collaborare con il gruppo attraverso codici e regole comportamentali.</li> </ul>			
DIMENSIONI DI COMPETENZA			
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
-Trasferisce le abilità in gesti tecnici dei vari sport e per risolvere situazioni che evolvono continuamente.	-Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi e comunicativi.	-Esegue gesti tecnici sempre più complessi in situazione statica e dinamica e in forma analitica.	-Gestisce in modo autonomo l'attività nel pieno rispetto delle attrezzature sportive e delle persone.

<p>-Applica gli schemi motori appropriati nelle varie discipline. - Riconosce i propri limiti e le proprie potenzialità nelle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza). - Si orienta nell'ambiente sia scolastico che all'esterno anche con l'utilizzo di mappe. -Utilizza i diversi metodi di allenamento per mantenere un buono stato di salute</p>	<p>-Elabora strategie di gioco sempre più complesse. -Coglie ed interpreta i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. -Memorizza i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>-Si relaziona positivamente con il gruppo, rispettando regole e collaborando con i compagni. - Condivide con la squadra strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi per la realizzazione di un fine comune. -Rispetta le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, ecc.), svolge un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche, svolge ruolo di arbitro e giudice. -Gestisce in autonomia e consapevolezza situazioni agonistiche con autocontrollo e rispetta l'avversario, accettando serenamente la sconfitta.</p>	<p>- Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>
---	--	---	---

#### PRINCIPALI SAPERI DISCIPLINARI

- Esercizi di riscaldamento con l'utilizzo delle andature dell'atletica leggera;
- Preparazione alle diverse discipline dell'atletica leggera (velocità, resistenza, salto in alto, salto in lungo);
- Lavoro specifico sul gesto tecnico del "getto del peso" ed alla "corsa ad ostacoli";
- Partecipazione ai Giochi Sportivi interscolastici di atletica leggera;
- Ripetizione sui fondamentali della pallavolo (palleggio, bagher e battuta);
- Avviamento al fondamentale della "schiacciata" e del "muro" nella pallavolo;
- Partecipazione al torneo di pallavolo;
- Fondamentali della pallacanestro e gioco 5 vs 5;
- Conclusione del progetto "baseball" con consolidamento dei fondamentali e partecipazione ad un torneo in un campo regolamentare;
- Conoscenza teorica delle regole dei giochi di squadra, della sana e corretta alimentazione;
- Educazione civica: uso illegale di sostanze dopanti (alcool, droghe, doping nello sport);
- Conoscenza teorica dei principali apparati: muscolare e scheletrico.

