

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI SPECIFICI
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>A Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>A1 Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare/ lanciare, ecc.).</p> <p>A2 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>A1.1 Eseguire percorsi con schemi motori complessi caratterizzati dalla successione e dalla contemporaneità dei movimenti.</p> <p>A2.1 Organizzare il proprio movimento in relazione agli schemi motori da eseguire, agli attrezzi da utilizzare.</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>B Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>B1 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>B2 Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>B1.1 Comunicare emozioni e vissuti utilizzando il linguaggio corporeo.</p> <p>B2.1 Eseguire sequenze ritmiche complesse ed assemblate in coreografie.</p>
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	<p>C Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>C1 Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>C2 Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>C1.1 Conoscere ed utilizzare gli elementi tecnici delle discipline sportive conosciute.</p> <p>C2.1 Svolgere un ruolo attivo e significativo nei giochi di squadra. C2.2 Cooperare con gli altri nei giochi di squadra.</p>

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	C3 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.	C3.1 Rispettare le regole e confrontarsi lealmente con gli avversari in una competizione.
<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>D Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>D1 Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>D2 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>	<p>D1.1 Conoscere e rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti della vita scolastica (classe, mensa, giardino, viaggi d'istruzione, ambito stradale).</p> <p>D2.1 Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico e dimostrarlo concretamente in mensa e nella scelta del tipo di merenda.</p> <p>D2.2 Gestire adeguatamente forza, resistenza, velocità in relazione alla fatica.</p> <p>D2.3 Riconoscere i cambiamenti fisiologici conseguenti all'esercizio fisico.</p> <p>D2.4 Eseguire esercizi di defaticamento e rilassamento.</p>