

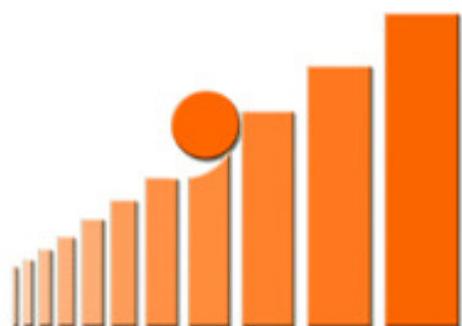


ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE di PONTE NOSSA (BG)

Via Rimembranze, 5 - 24028 Ponte Nossà (BG) - Telefono: +39 035 701 102 - Fax: +39 035 706 029

e-mail ministeriale: [bgic86400g@istruzione.it](mailto:bgic86400g@istruzione.it) - PEC ministeriale: [bgic86400g@pec.istruzione.it](mailto:bgic86400g@pec.istruzione.it)

Codice Meccanografico: BGIC86400Q - Codice Fiscale: 90017420168



Educazione fisica

# EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE PRIMA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
<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><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p><b>A.1.</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori (correre, saltare, afferrare, lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del saltare.</li> <li>■ Lo schema motorio dello strisciare, del rotolare.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> </ul>
		<p><b>A.2.</b> Riconoscere ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>■ Spostamenti secondo direzioni indicate.</li> <li>■ Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>■ Semplici ritmi motori mantenuti nel tempo.</li> </ul>
<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>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.2.</b> Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>

<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>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><b><i>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i></b></p>	<p><b>D.1.</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Utilizzo corretto e appropriato degli attrezzi e degli spazi di attività.</li> <li>■ Individuazione delle possibili fonti di pericolo.</li> </ul>
--	---	---	--

# EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE SECONDA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
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.	<i><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></i>	<b>A.1.</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del saltare (introduzione del salto con la corda).</li> <li>■ Lo schema motorio dello strisciare e del rotolare.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> <li>■ Il palleggio.</li> <li>■ Il corpo (posizioni, segmenti, respiro, tensioni, rilassamento muscolare).</li> <li>■ Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.</li> </ul>
		<b>A.2.</b> Riconoscere ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>■ Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali e di equilibrio.</li> <li>■ Affinamento di ritmi motori mantenuti per tempi più lunghi (salto con la corda, palleggio ...).</li> </ul>
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.	<i><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></i>	<b>B.1.</b> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> <li>■ Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro-musicale, gestuale.</li> </ul>
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	<i><b>IL GIOCO, LO SPORT,</b></i>	<b>C.2.</b> Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>

<p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><b>LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.3</b> Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>■ Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</li> <li>■ Giochi competitivi di movimento</li> </ul>
<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>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><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>D.1.</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Utilizzo corretto e appropriato degli attrezzi e degli spazi di attività.</li> <li>■ Norme principali per la prevenzione e la tutela.</li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE TERZA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
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.	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>A.1.</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gli schemi motori di base del camminare e del correre.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del saltare (affinamento del salto con la corda).</li> <li>■ Lo schema motorio dello strisciare , del rotolare e dell'arrampicarsi.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento.</li> <li>■ Il palleggio.</li> <li>■ Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione, con graduale accrescimento delle difficoltà.</li> </ul>
		<b>A.2.</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Utilizzo degli schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali e di equilibrio (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata).</li> <li>■ Affinamento di ritmi motori mantenuti per tempi più lunghi (salto con la corda, palleggio ...).</li> </ul>
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.	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<b>B.1.</b> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</li> <li>■ Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</li> <li>■ Esecuzione di danze popolari.</li> </ul>
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.		<b>C.1.</b> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>■ Giochi di ruolo.</li> </ul>

<p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.2.</b> Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p><b>C.3.</b> Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>■ Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> <li>■ Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>■ Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</li> <li>■ Giochi cooperativi e di valorizzazione delle diversità.</li> </ul>
<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>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><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>D.1.</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stare bene in palestra.</li> <li>■ Norme principali per la prevenzione e la tutela.</li> <li>■ Principi per una corretta alimentazione.</li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUARTA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)
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	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>A.1.</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lo schema motorio di base del saltare (affinamento del salto con la corda).</li> <li>■ Lo schema motorio dell'arrampicarsi.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento.</li> <li>■ Il palleggio.</li> <li>■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in successione.</li> <li>■ Accrescimento di resistenza, mobilità, velocità e forza.</li> </ul>
		<b>A.2.</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Affinamento delle abilità dell'equilibrio statico e dinamico.</li> <li>■ Sviluppo delle capacità di anticipazione e di reazione.</li> <li>■ Capacità di orientamento.</li> <li>■ Capacità ritmiche.</li> </ul>
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.	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<b>B.1.</b> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> </ul>
		<b>B.2.</b> Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> </ul>

<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>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.1.</b> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket ...).</li> <li>■ Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</li> </ul>
		<p><b>C.3.</b> Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Collaborazione, confronto e competizione costruttiva con giochi di regole.</li> </ul>
		<p><b>C.4.</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assunzione di comportamenti relazionali positivi di collaborazione, rispetto e valorizzazione degli altri.</li> <li>■ Giochi cooperativi.</li> </ul>
<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><b>D.1.</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ I pericoli nell'ambiente.</li> <li>■ Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> </ul>

<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><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>D.2.</b> Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assunzione di comportamenti rispettosi della propria salute.</li> <li>■ La piramide alimentare</li> <li>■ Il rapporto fra alimentazione e movimento.</li> </ul>
--	--	--	--

## EDUCAZIONE FISICA: SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUINTA

<b>TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)</b>	<b>CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)</b>
<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><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p><b>A.1.</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lo schema motorio dell'arrampicarsi.</li> <li>■ Lo schema motorio di base del lanciare e afferrare: lancio e ricezione da fermo e in movimento.</li> <li>■ Il palleggio.</li> <li>■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in successione.</li> <li>■ Sequenze motorie con l'uso degli schemi di base in forma simultanea.</li> <li>■ Accrescimento di resistenza, mobilità, velocità e forza.</li> </ul>

		<b>A.2.</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Affinamento delle abilità dell'equilibrio statico e dinamico.</li> <li>■ Affinamento delle capacità di anticipazione e di reazione.</li> <li>■ Capacità di orientamento.</li> <li>■ Capacità di stima del proprio gesto motorio, in situazione di movimento e in relazione alle dinamiche del gruppo e/o del gioco.</li> <li>■ Capacità ritmiche.</li> </ul>
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.	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<b>B.1.</b> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. (in collegamento con immagine).</li> </ul>
		<b>B.2.</b> Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Semplici coreografie o sequenze di movimento. (in collegamento con immagine).</li> </ul>

<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>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<b>C.1.</b> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket ...).</li> <li>■ Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</li> </ul>
		<b>C.3.</b> Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giochi di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>■ Ascolto, comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>
		<b>C.4.</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assunzione di atteggiamenti positivi.</li> <li>■ La figura del caposquadra.</li> <li>■ Cooperazione nel gruppo e confronto leale con i compagni anche in una competizione.</li> </ul>

<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>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><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>D.1.</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>■ Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni. (Obiettivo trasversale a tutte le discipline).</li> </ul>
<p><b>D.2.</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione-benessere.</li> <li>■ Conoscere il corpo umano e il suo funzionamento (in collegamento con la programmazione di scienze).</li> <li>■ Momenti di riflessione sulle attività svolte.</li> </ul>		

## EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE PRIMA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA L'ALUNNO)
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p><b>A.1. Organizzare lo spazio e il tempo nell'esecuzione degli esercizi.</b></p>	<p>Tecniche della corsa, del salto e del lancio.</p>
		<p><b>A.2. Migliorare la coordinazione generale e l'equilibrio statico e dinamico.</b></p>	<p>Tecniche della capovolta avanti e indietro e del ponte.</p>
<p>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.</p>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO-ESPRESSIVA</b></p>	<p><b>B.1. Interpretare con il proprio corpo delle sensazioni e trasmetterle.</b></p>	<p>Tecnica del Volteggio alla cavallina</p>
		<p><b>B.2. Muoversi seguendo il ritmo o riproducendo un ritmo; organizzare una breve sequenza di esercizi con un attrezzo della ritmica.</b></p>	<p>Motricità espressiva.</p>
<p>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.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.1. Applicare e rispettare le regole dei giochi derivanti dalla tradizione popolare e quelle di alcuni giochi sportivi.</b></p>	<p>Fondamentali della pallavolo, della pallacanestro e di alcuni giochi popolari (palla prigioniera, palla quadrata, besbolino, palla colpisce, sparpiero, bandierina araba).</p>
		<p><b>C.2. Partecipare in forma propositiva alla realizzazione del gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi.</b></p>	<p>Esercizi propedeutici ai vari giochi.</p> <p>Regole dei vari giochi.</p>

<p>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.</p>	<p><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	D.1. Rispettare le norme igieniche per la cura del corpo.	Concetti di igiene in generale.
		D.2. Assumere consapevolezza di una corretta postura.	Paramorfismi e dismorfismi nell'età scolare.

## EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE SECONDA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)	CONOSCENZE (COSA SA L'ALUNNO)
<p>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.</p>	<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	A.1. Utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in ogni situazione.	<p>Tecniche della verticale a tre appoggi al muro e alla spalliera</p> <p>Tecnica della capovolta saltata.</p>
		A.2. Orientarsi nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.	Orienteering.
<p>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.</p>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO- ESPRESSIVA</b></p>	B.1. Interpretare e trasmettere con movimenti naturali sentimenti, immagini e idee.	Fasi che compongono sequenze di esercizi ritmici con attrezzi.
		B.2. Relazionarsi attraverso il linguaggio corporeo con gli altri.	Fasi di rappresentazione mimata di situazioni varie

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.	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<b>C.1. Applicare e rispettare il regolamento dei giochi sportivi proposti</b>	Regole principali dei giochi proposti
		<b>C.2. Padroneggiare le capacità coordinative richieste dal gioco</b>	Attacco e difesa degli sport di squadra
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.	<b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	<b>D.1. Acquisire sane abitudini alimentari per il benessere psico-fisico</b>	Alimentazione dello sportivo.  Obesità, anoressia, bulimia
		<b>D.2. Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici rispettando le pause di recupero</b>	Apparato scheletrico e muscolare

## EDUCAZIONE FISICA SECONDARIA: CLASSE TERZA

<b>TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (SAPER FARE = ABILITÀ)</b>	<b>CONOSCENZE (COSA SA IL BAMBINO)</b>
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.	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>A.1. Applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio</b>	Scala orizzontale: tecniche di traslocazione. Quadro svedese: tecniche di salita e discesa in verticale e in obliquo
		<b>A.2. Organizzare lo spazio e il tempo nell'esecuzione di attività sportive</b>	Circuiti con uso di piccoli e grandi attrezzi
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio	<b>IL LINGUAGGIO</b>	<b>B.1. Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture</b>	Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi

<p>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.</p>	<p><b>DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATI VO- ESPRESSIVA</b></p>	<p><b>B.2. Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</b></p>	<p>Dodge-ball, Hit-ball, Unihockey, pallamano, pallacanestro, pallavolo e giochi popolari: regole principali</p>
<p>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.</p>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p><b>C.1. Eseguire con buona padronanza il gesto tecnico richiesto dal gioco</b></p>	<p>Regolamento tecnico dei giochi sportivi proposti.</p>
		<p><b>C.2 Gestire in modo consapevole gli eventi della gara</b></p>	<p>Fondamentali individuali e di squadra dei giochi proposti</p>
		<p><b>C.3 Assumere il ruolo di arbitro o giuria</b></p>	
<p>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.</p>	<p><b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>D.1. Riconoscere e accettare con serenità i cambiamenti adolescenziali.</b></p>	<p>Problematiche collegate allo sviluppo psico-fisico.</p>
		<p><b>D.2. Assumere consapevolezza dei danni psico-fisici provocati dall'alcol e dalle sostanze dopanti.</b></p>	<p>Doping e alcolismo.</p>