**Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa per la Scuola PRIMARIA**

**Disciplina: EDUCAZIONE FISICA**

### COMPETENZA DA CERTIFICARE [ *Rif. alle competenze europee della Raccomandazione del 22 maggio 2018* ]

### Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

 **Si allega la tabella tratta dalle “Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell’infanzia e del primo ciclo d’istruzione – 2012” per la corrispondenza dei traguardi tra il documento ufficiale e le tabelle contenenti gli obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa elaborati dal nostro istituto.**

|  |
| --- |
| **Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria**1. 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.
2. 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.
3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
5. 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.
6. 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.
7. Comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****A** | **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.** |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5°**A1**- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/ saltare, afferrare / lanciare, ecc.). **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.  |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa** A1 | Classe 1°**A1** **Individuare** le azioni da svolgere all’interno di un percorso.**Individuare** le azioni da svolgere sulla base di indicazioni date: verbali o sensoriali (uso di colori, di suoni).**Eseguire** un percorso strutturato utilizzando schemi motori di base (camminare, correre, saltare, ecc.), relativo al contesto di una storia raccontata.**Ideare** azioni che si possono compiere con le varie parti del corpo (lanciare, colpire afferrare, ecc.).**Eseguire** schemi motori di coordinamento come saltare su un piede, a piedi uniti, camminare su una corda, sulle linee tracciate, correre e camminare in svariati modi.**Argomentare** l’attività svolta in termini di gradimento spiegandone le motivazioni. | Classe 2°**A1** **Individuare** le azioni da svolgere all’interno di un percorso con variabili spaziali.**Individuare** combinazioni di movimenti**.****Scegliere** schemi motori per realizzare un percorso.**Eseguire** azioni,individualmente o a coppie, utilizzando schemi motori con variabili spaziali (oggetti, persone…).**Realizzare** un percorso o una staffetta che preveda schemi motori da compiere in successione o in simultanea.**Organizzare** un semplice percorso in base alle consegne date dall’insegnante (ad esempio il percorso deve avere 3 schemi motori diversi). **Chiarificare** le azioni svolte spiegando le eventuali difficoltà incontrate. **Argomentare** il percorso realizzato spiegando le fasi scelte.  | Classe 3°**A1** **Cogliere** disposizioni spaziali.**Individuare** combinazioni di movimenti.**Scegliere** le azioni da svolgere in termini anche di direzionalità ed equilibrio per realizzare un percorso. **Eseguire** azioni,individualmente, a coppie o a piccoli gruppi, utilizzando schemi motori sulla base di disposizioni spaziali: ordine sparso, fila, riga, cerchio…**Eseguire** giochi strutturati che prevedano schemi motori in successione/simultanea variando la direzionalità.**Organizzare** un percorso che preveda: 3 o 4 schemi motori diversi, direzionalità ed equilibrio.**Argomentare** le strategie utilizzate per rispettare le consegne nelle azioni svolte, individualmente o a coppie o nei giochi.**Motivare** le scelte di schemi motori rispetto al percorso realizzato. | Classe 4°**A1** **Individuare** schemi motori in rapporto allo spazio a disposizione e alle persone.**Scegliere** schemi motori in rapporto a spazio a disposizione, persone ed attrezzi.**Eseguire** azioni a coppie, a piccoli o grandi gruppi, utilizzando schemi motori con particolare attenzione all’utilizzo dello spazio in relazione agli altri.**Eseguire** giochi strutturati che prevedano schemi motori in successione/simultanea variando la direzionalità e controllando l’equilibrio statico e dinamico.**Organizzare** un percorso o un circuito, anche a coppie, che preveda schemi motori combinati con o senza attrezzi.**Argomentare** le difficoltà incontrate e le strategie utilizzate nello svolgimento delle attività a coppie o a gruppi**Motivare** le scelte di schemi motori rispetto a spazio a disposizione, persone ed attrezzi. | Classe 5°**A1** **Individuare** gli schemi motori più appropriati in giochi/percorsi.**Riconoscere** combinazioni di schemi in rapporto a variabili spaziali e agli strumenti a disposizione.**Eseguire** giochi sportivi a gruppi/squadre con l’utilizzo di schemi motori complessi modulando l’azione rispetto alla distanza, allo spazio a disposizione e alla forza.**Organizzare** combinazioni di schemi motori acquisiti adattandoli al tipo di percorso/gioco e ai piccoli e grandi attrezzi a disposizione.**Argomentare** l’attività eseguita, con considerazioni sul tipo e sull'utilità del lavoro svolto. |
| A2  | Classe 1°**A2** **Cogliere** schemi motori rispetto a comandi /ritmi in riferimento a un unico spazio d’azione definito.**Eseguire** andature regolandole in base a precisi ritmi (realizzati con il corpo o con attrezzi), orientandosi nello spazio assegnato in rapporto agli altri ed agli oggetti.**Eseguire** andature rispettando l’alternanza movimento/stop attraverso indicazioni che favoriscano esperienze di orientamento e occupazione dello spazio assegnato, in rapporto agli altri e agli oggetti. **Realizzare** schemi motori, individualmente o a piccoli gruppi, rispetto all’andamento del ritmo musicale, alla trama di una storia letta, a filastrocche musicate. **Argomentare** la propria esecuzione in termini di gradimento. | Classe 2°**A2** **Individuare** schemi motori rispetto a ritmi e variabili spaziali.**Eseguire** andature regolandole in base a successione di ritmi lenti/veloci in spazi assegnati e delimitati.**Realizzare** schemi motori, individualmente o a piccoli gruppi, rispetto all’andamento del ritmo musicale, alla trama di una storia letta, a filastrocche musicate …in spazi assegnati e delimitati. **Motivare** la propria abilità nell’adattamento ai ritmi. | Classe 3°**A2** **Individuare** combinazioni di schemi motori rispetto a ritmi, spazi e direzionalità.**Eseguire** andature o successioni di schemi, in modalità collaborativa (in coppia), adeguandoli a ritmi proposti e a cambi di direzionalità e allo spazio assegnato.**Utilizzare** piccoli attrezzi in giochi che prevedano schemi motori in successione (es. bambini in fila, in riga, che si passano un piccolo oggetto/attrezzo a staffetta) e allo spazio assegnato. **Eseguire** percorsi a tempo che prevedano combinazioni di schemi motori e di attrezzi.**Argomentare** la propria esecuzione anche in relazione al muoversi in coppia (difficoltà e punti di forza). | Classe 4°**A2** **Riconoscere** traiettorie, ritmi esecutivi, direzionalità e successioni temporali delle azioni motoriein percorsi.**Eseguire** percorsi per file o per gruppi con partenze successive in base a tempi cadenzati e utilizzando attrezzi.**Costruire** singolarmente o per gruppi, un percorso organizzato per stazioni da sperimentare e da svolgersi in successioni temporali e in relazione agli attrezzi utilizzati.**Progettare** strategie per l’esecuzione del gioco.**Argomentare** la propria esecuzione dell’attività proposta. **Motivare** le scelte personali o di gruppo prese per la costruzione e progettazione di percorsi motori. | Classe 5°**A2****Individuare** traiettorie, direzionalità, distanze e ritmi esecutivi complessi.**Utilizzare,** controllare e coordinare andature e schemi motori di base e complessi in percorsi/ circuiti anche in modalità collaborativa (coppie, piccoli gruppi, squadre) adattandole a variabili spaziali (traiettorie e distanze) e temporali (ritmi/tempi esecutivi).**Progettare** percorsi o circuiti in riferimento ad un obiettivo preciso adeguato all’età, fornendo possibilità tra cui scegliere (attrezzi, spazi e schemi motori).**Eseguire** i percorsi o i circuiti progettati.**Argomentare** la propria esecuzione dell’attività proposta.**Chiarificare** le proposte o le strategie applicate per la progettazione del percorso/circuito. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****B** | **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.** |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5°**B1** - Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. **B2** - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.  |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**B1 | Classe 1° **B1****Riconoscere** le proprie emozioni (gioia, tristezza, paura…).**Individuare** ritmi semplici (lento e veloce). **Realizzare** in forma spontanea o guidata modalità espressive e corporee suscitate da avvenimenti personali, racconti, favole, brani musicali, individualmente o in piccoli gruppi anche attraverso drammatizzazioni e danze.**Argomentare** in termini di gradimento l'attività svolta. | Classe 2°**B1**  **Cogliere** i propri stati d'animo.**Identificare** ritmi alternati. **Realizzare** in forma spontanea modalità espressive per manifestare i propri stati d'animo.**Eseguire** in forma guidata drammatizzazioni o danze seguendo indicazioni verbali, visive e/o sonore.**Argomentare** l'attività svolta esprimendo eventuali difficoltà o gratificazioni. | Classe 3°**B1** **Scegliere** movimenti espressivi corporei sulla base di sequenze ritmiche o brani musicali in base a stati d’animo/emozioni personali o legate a specifiche situazioni.**Eseguire** in forma spontanea movimenti per realizzare drammatizzazioni e danze, per manifestare stati d’animo personali o collegati a situazioni specifiche proposte.**Realizzare** in coppia, o piccolo gruppo, drammatizzazioni e danze coordinando il proprio movimento a quello dei compagni.**Argomentare** l'attivitàsvolta in forma spontanea esprimendo eventuali difficoltà o gratificazioni.**Motivare** l'importanza di lavorare insieme per un fine comune. | Classe 4°**B1** **Riconoscere** la funzione comunicativa del linguaggio non verbale. **Riconoscere** contenuti da racconti o brani musicali da rappresentare.**Utilizzare** consapevolmente gestualità mimica ed espressiva adeguate a specifici contesti comunicativi.**Argomentare** l’attività svolta esprimendo al gruppo le proprie sensazioni ed evidenziando le difficoltà. | Classe 5°**B1** **Riconoscere** la propria identità nel gruppo e le proprie capacità espressive.**Scegliere** un proprio ruolo nel gruppo.**Individuare** le risorse necessarie per rappresentare situazioni comunicative specifiche.**Utilizzare** il proprio corpo come strumento per esprimersi attraverso il linguaggio verbale e non verbale, veicolando le proprie potenzialità con quelle dei compagni.**Argomentare** l’attività svolta con spirito di autocritica e autocorrezione. |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**B2 | Classe 1°**B2** **Scegliere** sequenze di movimento proposte per eseguire coreografie. **Eseguire** semplici sequenze di movimento (1-2) o semplici coreografie individuali fra quelle proposte dall’insegnante.**Chiarire** la propria sequenza motoria. | Classe 2°**B2** **Scegliere** sequenze di movimento proposte per eseguire coreografie. **Eseguire** semplici sequenze di movimento (1-2) o semplici coreografie individuali fra quelle proposte dall’insegnante.**Chiarire** la propria sequenza motoria. | Classe 3°**B2** **Scegliere** fra sequenze di movimento o coreografie individuali e collettive. **Elaborare,** **eseguire** ed esprimere semplici sequenze di movimento (2-3) o semplici coreografie individuali e collettive fra quelle proposte dall’insegnante. **Chiarire** le sequenze motorie eseguite. | Classe 4°**B2****Selezionare** sequenze di movimento percependo variazioni di ritmi dati da brani musicali. **Organizzare** sequenze di movimento per realizzare coreografie, drammatizzazioni o attività espressive collettive.**Realizzare** in forma originale o guidata modalità espressive e corporee attraverso drammatizzazioni e /o danze. **Motivare** le scelte compiute nello svolgere una drammatizzazione o una danza. |  Classe 5°**B2** **Scegliere** sequenze di movimento in successione e ritmi per realizzare una coreografia. **Progettare** in piccolo gruppo drammatizzazioni, coreografie o attività espressive che implicano: coordinazione di sequenze motorie, ritmi, originalità, creatività.**Realizzare** drammatizzazioni, danze e coreografie progettate.**Giudicare** il progetto realizzato. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****C** | **Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.**  |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5°**C1-**Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport.* **C2-**Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**C1 | Classe 1°**C1****Cogliere** le modalità esecutivedelle proposte di *giocosport* (*come va eseguito il gioco*). **Eseguire** giochi che prevedano regole da rispettare (Es.: percorsi motori, giochi in gruppo classe).**Eseguire** giochi collettivi sperimentando relazioni e interazioni tra i compagni.**Argomentare** l’attività motoria svolta in termini di gradimento o di difficoltà incontrate. | Classe 2°**C1****Individuare** le modalità esecutive del *giocosport* proposto.**Eseguire** giochi rispettando le regole base.**Eseguire** i giochi proposti collaborando e interagendo con i compagni.**Argomentare** l’attività motoria svolta esprimendo una personale opinione sull’essere riuscito o meno a rispettare le regole del *giocosport.* | Classe 3°**C1****Individuare** le regole base del *giocosport* proposto**.** **Eseguire** giochi di squadra in piccolo gruppo che prevedano più di 3 regole.**Eseguire** le gestualità tecniche specifiche del *giocosport* proposto.**Argomentare** le personalisensazioni provate nel gioco di squadra: gradimento, delusione... | Classe 4°**C1****Cogliere** il significato di concetti quali: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione in riferimento alla pratica sportiva.**Eseguire** le attività motorie proposte applicando le regole del gioco, cooperando e interagendo con tutti, accettando le diversità e manifestando un senso di responsabilità verso il gruppo.**Giustificare** la propria capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.  | Classe 5°**C1****Riconoscere** ruoli nelle attività di *giocosport* individuale o di squadra.**Scegliere** di giocare con lealtà e rispetto verso compagni ed avversari.**Eseguire** attività di gioco sport individuale o di squadra assumendo ruoli attivi senza prevaricare sui compagni.**Giustificare** la propria capacità di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune, difendendo il valore delle regole. |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**C2 | Classe 1°**C2****Cogliere** le regole di base di tradizionali giochi popolari proposti.**Eseguire** giochi derivanti dalla tradizione popolare applicando indicazioni e regole.**Chiarire** la propria esperienza in relazione ai giochi svolti. | Classe 2°**C2** **Individuare** eventualivariazioni introdotte a giochi popolari.**Eseguire** giochi derivanti dalla tradizione popolare applicando indicazioni e regole e le eventuali variazioni proposte.**Giudicare** l’esperienza in base alle variazioni introdotte. | Classe 3°**C2****Individuare** le regole di base di giochi della tradizione popolare di altre culture. **Eseguire** giochi della tradizione popolare di altre culture applicando indicazioni e regole.**Argomentare** la propria esperienza rispetto ai giochi nuovi conosciuti. | Classe 4°**C2****Scegliere** giochi delle tradizioni popolari conosciute.**Eseguire** i giochi scelti applicandone indicazioni e regole.**Motivare** la scelta del gioco. | Classe 5°**C2****Identificare,** tra una gamma di giochi popolari conosciuti, le regole necessarie per creare un nuovo gioco.**Progettare** un nuovo gioco sulla base delle regole identificate.**Eseguire** il gioco progettato.**Motivare** la scelta delle regole.**Argomentare** l’esperienza vissuta. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****D** | **Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.** |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5° **D1** – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa** | Classe 1°**D1****Cogliere**, attraverso l’osservazione, i movimenti caratteristici che sono alla base delle abilità motorie sportive.**Eseguire** in modo fluido e coordinato il maggior numero di movimenti naturali (camminata, corsa, salti, rotolamento...).**Argomentare** l’attività svolta in termini di gradimento spiegandone le motivazioni. | Classe 2°**D1****Cogliere**, attraverso l’osservazione, le gestualità tecniche che sono alla base delle abilità motorie sportive.**Eseguire** azioni che prevedano gestualità tecniche tipiche dell’attività proposta. **Eseguire** le gestualità tecniche tramite una varietà di stimoli proposti in modo graduale al fine di ottenere l’automatismo.**Chiarificare** le azioni svolte spiegando le eventuali difficoltà incontrate. | Classe 3°**D1****Cogliere**, attraverso l’osservazione, le gestualità tecniche che sono alla base delle abilità motorie sportive.**Eseguire** azioni che prevedano gestualità tecniche tipiche dell’attività proposta. **Eseguire** le gestualità tecniche tramite una varietà di stimoli proposti in modo graduale al fine di ottenere l’automatismo.**Chiarificare** le azioni svolte spiegando le eventuali difficoltà incontrate. | Classe 4°**D1****Individuare** schemi motori combinati. **Eseguire** le gestualità tecniche acquisite, sperimentandone di nuove per arricchire il proprio bagaglio motorio. **Argomentare** le difficoltà incontrate e le strategie utilizzate nello svolgimento delle attività proposte. | Classe 5°**D1****Individuare** schemi motori combinati.**Eseguire**esperienze di gioco per esercitare gestualità e ruoli diversificati e complessi per orientarsi alla futura pratica sportiva.**Argomentare** le difficoltà incontrate e le strategie utilizzate nello svolgimento delle attività proposte. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****E** | **Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell’ambiente scolastico ed extrascolastico**. |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5°**E1**-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.  |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa** | Classe 1°**E1****Individuare** comportamenti corretti da assumere in situazioni diverse.**Eseguire** movimenti adattando gli schemi motori a parametri spazio-temporali (spazi definiti e riconosciuti).**Dimostrare** comportamenti corretti in palestra, nelle attività di gioco libero e durante le prove di evacuazione.**Motivare** i principi del muoversi in sicurezza. | Classe 2°**E1****Riconoscere** comportamenti corretti da assumere in situazioni diverse.**Eseguire** movimenti, controllando direzione e lateralità adattando gli schemi motori e l’uso di attrezzi a parametri spazio-temporali (spazi definiti e riconosciuti).**Dimostrare** comportamenti corretti in palestra, nelle attività di gioco libero e durante le prove di evacuazione.**Motivare** atteggiamenti personali in relazione agli altri e allo spazio. | Classe 3°**E1****Selezionare** comportamenti adeguati da assumere in situazioni diverse.**Organizzare** movimenti utilizzando in modo adeguato gli attrezzi e lo spazio a disposizione per evitare rischi a sé e agli altri.**Dimostrare** comportamenti adeguati in palestra, nelle attività di gioco libero e durante le prove di evacuazione.**Argomentare** i rischi delle azioni messe in atto. | Classe 4°**E1****Selezionare** comportamenti adeguati da assumere in situazioni diverse.**Utilizzare** in situazioni controllate, scolastiche ed extrascolastiche, la propria corporeità e gli attrezzi a disposizione in modo adeguato e consapevole per evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri.**Dimostrare** comportamenti adeguati in palestra, nelle attività di gioco libero e durante le prove di evacuazione.**Argomentare** i rischi delle azioni messe in atto. | Classe 5°**E1****Scegliere** comportamenti adeguati per la sicurezza e per la prevenzione degli infortuni.**Utilizzare** in situazioni controllate, scolastiche ed extrascolastiche, comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. **Dimostrare** comportamenti adeguati in palestra, nelle attività di gioco libero e durante le prove di evacuazione.**Motivare** comportamenti e azioni in relazione a scelte effettuate. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****F** | **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.**  |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5°**F1 -** 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.  |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**F1 | Classe 1°**F1****Riconoscere** il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico.**Descrivere** i principali elementi di un corretto regime alimentare per il benessere fisico.**Organizzare** corretti comportamenti igienico salutisti.**Motivare** l’importanza di corretti comportamenti igienico salutisti. | Classe 2°**F1****Identificare** modelli corretti per il benessere fisico.**Dimostrare** una prima applicazione di corrette condotte alimentari (colazioni e merende), igieniche (mantenimento di una corretta igiene personale).**Eseguire** procedure per assumere posture corrette.**Chiarire** gli effetti benefici di abitudini alimentari e posturali assunte. | Classe 3°**F1****Riconoscere** le personali capacità fisiologiche rispetto all’esercizio fisico.**Trovare** esempi di corretti regimi alimentari.**Eseguire** attività motorie per acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche personali (riconoscere il ritmo respiratorio a riposo e dopo uno sforzo fisico).**Argomentare** i corretti modelli alimentari presi in esame.**Giudicare** gli effetti che l’esercizio fisico provoca sulle funzioni fisiologiche. | Classe 4°**F1****Identificare** differenze tra una corretta o errata alimentazione.**Riconoscere** il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.**Ipotizzare** e descrivere le conseguenze fisiche di una corretta o errata alimentazione.**Eseguire** attività motorie per acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche personali (cardio respiratorie) e dei loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico e all’adeguata alimentazione.**Giustificare** le “*buone* *ragioni*” per assumere una corretta alimentazione.**Argomentare** causa/effetto dell’esercizio fisico. | Classe 5°**F1****Identificare** il rapporto tra alimentazione, pratica fisica e sani stili di vita. **Individuare** conseguenze dell’uso di sostanze che creano dipendenza.**Ipotizzare** un’adeguata alimentazione per sostenere una costante pratica fisica.**Eseguire** esercizi specifici per sperimentare varie fasi di lavoro e di rilassamento della muscolatura corporea.**Descrivere** le principali conseguenze fisiche dell’uso di sostanze che inducono dipendenza.**Giustificare** le scelte alimentari rispetto alla pratica fisica.**Argomentare** il concetto di dipendenza. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRAGUARDO per lo SVILUPPO della COMPETENZA****dalle Indicazioni Nazionali****G** | **Comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.** |
| **Obiettivi generali di apprendimento dalle Indicazioni Nazionali** | Classe 3° |
| Classe 5° **G1** - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.**G2** - 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.  |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**G1 | Classe 1°**G1** **Scegliere** di partecipare ai giochi proposti. **Eseguire** proposte di gioco collaborando con i compagni.**Motivare** il livello di gradimento dell’attività proposta. | Classe 2°**G1** **Riconoscere** il valore del giocare in squadra.**Eseguire** giochi di squadra assumendo atteggiamenti collaborativi con l’uso di attrezzi.**Argomentare** l’esperienza personale vissuta all’interno della squadra. | Classe 3°**G1** **Scegliere** di collaborare con i compagni della squadra.**Eseguire** giochi di squadra sperimentando prime forme di collaborazione di gruppo e coordinazione delle proprie abilità motorie con quelle dei compagni.**Trovare errori** nelle azioni che hanno caratterizzato il gioco svolto.  | Classe 4°**G1** **Individuare** procedure di azione all’interno della squadra.**Utilizzare** procedure funzionali alla collaborazione tra compagni di squadra.**Giudicare** il proprio agire nei confronti dei compagni e della squadra. | Classe 5°**G1** **Selezionare** sequenze di azioni adattandole a fattori interni ed esterni alla squadra.**Pianificare** sequenze di azioni e strategie adattandole alla squadra e all’andamento della gara.**Argomentare** lo svolgimento della gara in tutte le sue fasi per elaborare in gruppo le azioni più o meno funzionali. |
| **Obiettivi specifici di apprendimento in forma operativa**G2 | Classe 1°**G2** – **Cogliere** il valore di regole concordate e condivise.**Individuare** i “rituali” caratteristici dello spirito del gioco di squadra.**Eseguire** giochi di squadra controllando le emozioni.**Eseguire** rituali di “*buone pratiche*” all’inizio e al termine del gioco.**Motivare** atteggiamenti e reazioni durante i giochi proposti.  | Classe 2°**G2** – **Individuare** atteggiamenti corretti o scorretti nei giochi di squadra.**Confrontare** atteggiamenti emersi in fase di gioco per riflettere sull’importanza del rispetto delle regole.**Eseguire** rituali di “*buone pratiche*” all’inizio e al termine del gioco.**Argomentare** le opinioni emerse nel confronto. | Classe 3°**G2** – **Riconoscere** il valore della competizione sportiva. **Attribuire** il giusto valore alla competizione sportiva in tutte le sue caratteristiche.**Dimostrare** rispetto nei confronti dei perdenti.**Eseguire** rituali di “*buone pratiche*” all’inizio e al termine del gioco.**Giudicare** il proprio comportamento. | Classe 4°**G2** – **Scegliere** atteggiamenti e comportamenti corretti in competizioni sportive.**Dimostrare,** in situazioni di confronto e di competizioni sportive, di controllare e gestire i propri comportamenti.**Eseguire** rituali di “*buone pratiche*” all’inizio e al termine della competizione sportiva.**Motivare** comportamenti assunti durante la competizione sportiva. | Classe 5°**G2** – **Cogliere** il significato di concetti quali: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione, in riferimento alla pratica sportiva.**Dimostrare** attraverso la pratica sportiva, di sapersi confrontare lealmente e di saper applicare le regole di gioco senza assumere atteggiamenti provocatori e/o scorretti verso gli avversari, utilizzando in modo consapevole attrezzi e spazi.**Eseguire** rituali di “*buone pratiche*” all’inizio e al termine della competizione sportiva.**Argomentare** le proprie opinioni sul valore dello spirito di gruppo e sul rispetto degli avversari. |