

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, impara ad imparare, competenze sociali e civiche, senso di iniziativa e imprenditorialità.

CLASSE PRIMA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Acquisisce consapevolezza di sé e del proprio corpo.	a. Le parti del corpo e le loro funzioni. b. I concetti spaziali e topologici.	1. Localizza le parti del corpo su di sé, su un compagno e su rappresentazioni grafiche. 2. Effettua movimenti con alcune parti del corpo rispettando i comandi. 3. Si orienta nello spazio assegnato in rapporto agli altri ed agli oggetti.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento	a. Modalità espressive e corporee idonee a comunicare sensazioni ed emozioni.	1. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per esprimere i propri stati d'animo. 2. Comprende e rispetta le consegne date. 3. Controlla e gestisce le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competizione.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Partecipa ad una pluralità di giochi di movimento rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria	a. Modalità esecutive di diverse proposte di gioco – sport. b. Concetti di lealtà, partecipazione, rispetto e collaborazione. c. Comportamenti adeguati e sicuri nei diversi ambienti.	1. Partecipa ai giochi proposti. 2. Rispetta le regole.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce principi essenziali relativi al proprio benessere.	a. Le regole alimentari. b. La funzione dei diversi cibi.	1. Adotta accorgimenti idonei a prevenire infortuni. 2. Adottare atteggiamenti corretti nell'alimentazione.

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, impara ad imparare, competenze sociali e civiche, senso di iniziativa e imprenditorialità.

CLASSE SECONDA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Coordina schemi motori di base.</p> <p>Riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p>	<p>a. Le parti del corpo.</p> <p>b. Processi corporei (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</p> <p>c. Indicatori spaziali Indicatori temporali.</p>	<p>1. Riconosce e nomina le varie parti del corpo.</p> <p>2. Utilizza correttamente spazi e attrezzature.</p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Utilizza il corpo per esprimere vissuti e stati d'animo	a. I movimenti naturali del saltare, del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.	1. Riconosce e produce semplici sequenze ritmiche con il corpo e con gli attrezzi.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra seguendo le regole e le istruzioni impartite dalle insegnanti	<p>a. Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</p> <p>b. Percorsi misti.</p> <p>c. Modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>d. Le regole della competizione sportiva.</p>	<p>1. Conosce e applica correttamente modalità esecutive di giochi individuali e di squadra.</p> <p>2. Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport anche in forma di gara.</p> <p>3. Sa interagire positivamente con gli altri rispettando le regole.</p> <p>4. Utilizza giochi della tradizione popolare.</p>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia.</p> <p>Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p>	<p>a. Pericoli nell'ambiente.</p> <p>b. Le situazioni di pericolo (fuoco, terremoto ....) e le possibili cause.</p> <p>c. Prove di evacuazione.</p>	1. Conosce i comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, impara ad imparare, competenze sociali e civiche, senso di iniziativa e imprenditorialità.

CLASSE TERZA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Acquisisce consapevolezza di sé e del proprio corpo e padronanza degli schemi motori e posturali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Le parti del corpo.</li> <li>b. Gli schemi motori combinati tra loro e varie forme di equilibrio statico e dinamico.</li> <li>c. Orientamento del proprio corpo in riferimento alle coordinate spaziali e temporali.</li> <li>d. Sequenze ritmiche con il corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Controlla e gestisce le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</li> <li>2. Applica diversi schemi motori combinati tra loro, in modalità collaborativa.</li> <li>3. Verbalizza e disegna un percorso da proporre ai compagni.</li> <li>4. Alterna in modo armonico posture, gesti e movimenti adeguandoli al ritmo di un brano.</li> <li>5. Assume atteggiamenti positivi verso il proprio corpo, accettando i propri limiti.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gli elementi della comunicazione non verbale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Rappresenta e comunica stati d'animo e idee attraverso il movimento.</li> <li>2. Decodifica i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Partecipa ad una pluralità di giochi di movimento rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Modalità esecutive di giochi di movimento.</li> <li>b. I concetti di lealtà, partecipazione, rispetto e collaborazione.</li> <li>c. Le regole di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Organizza il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</li> <li>2. Riconosce ed esegue attività propedeutiche ai principali giochi sportivi individuali e di squadra.</li> <li>3. Conosce il corpo e le sue caratteristiche comprendendo le variazioni dei risultati in base ad elementi di partenza.</li> <li>4. Partecipa attivamente ai giochi nel rispetto delle indicazioni e delle regole.</li> </ul>

			5. Collabora nei giochi riconoscendo e accettando le diversità.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce essenziali principi relativi al proprio benessere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Comportamenti adeguati e sicuri nei diversi ambienti.</li> <li>b. I principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Adotta comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni.</li> <li>2. Mette in pratica regole di igiene personale.</li> <li>3. Mette in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri.</li> </ul>

#### EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, impara ad imparare, competenze sociali e civiche, senso di iniziativa e imprenditorialità.

#### CLASSE QUARTA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Acquisisce consapevolezza di sé e del proprio corpo e padronanza degli schemi motori e posturali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> <li>b. Relazioni del movimento rispetto allo spazio, a sé, agli oggetti e agli altri.</li> <li>c. Condotte motorie complesse.</li> <li>d. Giochi sportivi e non.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisisce consapevolezza del valore dell'esercizio fisico.</li> <li>2. Utilizza il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare.</li> <li>3. Esegue percorsi ricorrendo a schemi idonei sempre più complessi.</li> <li>4. Riconosce e valuta traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La funzione comunicativa del corpo</li> <li>b. Elementi di comunicazione non verbale</li> <li>c. Schemi ritmici applicati al movimento</li> <li>d. Il linguaggio specifico motorio e sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Controlla il movimento e lo utilizza per rappresentare e comunicare stati d'animo.</li> <li>2. Utilizza gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi.</li> <li>3. Decodifica i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e i principali gesti arbitrali.</li> </ul>

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Le regole dei giochi praticati e i comportamenti corretti.</li> <li>b. I concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.</li> <li>c. Le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Si cimenta con destrezza, in modo collaborativo e giusto spirito agonistico nelle attività proposte.</li> <li>2. Controlla e gestisce le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive.</li> <li>3. Applica le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>4. Utilizza concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.</li> <li>5. Collabora con gli altri rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</li> </ul>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce essenziali principi relativi al proprio benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. I principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</li> <li>b. Le regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni.</li> <li>2. Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute</li> </ul>

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, impara ad imparare, competenze sociali e civiche, senso di iniziativa e imprenditorialità.

CLASSE QUINTA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Acquisisce consapevolezza di sé e del proprio corpo e padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gli indicatori spaziali e temporali.</li> <li>b. Schemi motori di base e complessi.</li> <li>c. Giochi di simulazione.</li> <li>d. Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizza, coordina e controlla gli schemi motori e posturali.</li> <li>2. Esegue semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</li> <li>3. Esegue movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento.</p> <p>Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive corporee.</p> <p>Elabora ed esegue coreografie individuali e collettive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Schemi motori e posturali</li> <li>b. Elementi di comunicazione non verbale</li> <li>c. Schemi ritmici applicati al movimento</li> <li>d. Sequenze di movimento</li> <li>e. Coreografie individuali e collettive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizza schemi motori e posturali.</li> <li>2. Controlla i movimenti, utilizza e combina le abilità motorie di base secondo le varianti esecutive.</li> <li>3. Risolve un problema di ordine motorio adottando nuove strategie</li> <li>4. Esegue movimenti con precise direttive e li adatta a situazioni esecutive sempre più complesse</li> <li>5. Esegue semplici progressioni motorie utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi.</li> <li>6. Coglie la varietà e la ricchezza dell'esperienza</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Partecipa ad una pluralità di giochi di movimento rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Le regole dei giochi organizzati</li> <li>b. I concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li> <li>2. Coopera nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni.</li> <li>3. Rispetta le regole dei giochi sportivi praticati.</li> <li>4. Conosce e utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi.</li> </ul>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconoscere essenziali principi relativi al proprio benessere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. I principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Assume comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni</li> </ul>

		b. Le regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute</li> <li>3. Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ol>
--	--	---	--

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA SECONDARIA			
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale.			
CLASSE PRIMA			
NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie, del proprio corpo e migliora le proprie capacità fisiche.</p> <p>Utilizza se guidato le attività motorie e sportive acquisite adattando il movimento nelle varie situazioni</p> <p>Si destreggia nella motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.</li> <li>b. Attività che esercitano le capacità condizionali e coordinative.</li> <li>c. Le potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo.</li> <li>d. Le abilità per la realizzazione di gesti tecnici nei vari sport.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assume atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata e dimostra di aver acquisito soddisfacente sensibilità propriocettiva.</li> <li>2. Dimostra un sufficiente feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.</li> <li>3. Utilizza in modo guidato i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e sensopercettive.</li> <li>4. Utilizza con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.</li> <li>5. Inventiva movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.</li> </ol>

			6. Si orienta nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili semplici (mappe e bussole).
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Interpreta e comunica contenuti emozionali e tecnici attraverso i gesti e il movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Linguaggio del corpo.</li> <li>b. Le emozioni.</li> <li>c. Gesti tecnici arbitrari.</li> <li>d. Semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Rappresenta idee, stati d'animo mediante gestualità e posture.</li> <li>2. Sa decodificare i gesti arbitrari in relazione al regolamento del gioco</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Sperimenta i corretti valori dello sport e del fair-play.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali.</li> <li>b. Offerte ed opportunità sportive sul territorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizza guidato le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali</li> <li>2. Si organizzarsi in modo guidato insieme agli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive.</li> <li>3. Padroneggia le capacità coordinative nello spazio e nel tempo in esercizi semplici</li> </ul>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>È in grado di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni, di integrarsi nel gruppo e di impegnarsi per il bene comune e accettare e rispettare l'altro</p> <p>Riconosce i comportamenti di promozione dello "star bene".</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</li> <li>b. Pericoli connessi a comportamenti non appropriati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. È attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri.</li> <li>2. Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.</li> </ul>

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA SECONDARIA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale.

CLASSE SECONDA

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie</p> <p>Acquisisce consapevolezza del proprio corpo</p> <p>Migliora la motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo</p> <p>Utilizza le attività motorie e sportive acquisite adattando il movimento nelle varie situazioni</p>	<p>a. Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.</p> <p>b. Attività che esercitano sia le capacità condizionali che le coordinative.</p> <p>c. Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo.</p> <p>d. Gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>e. Esperienze motorie</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si impegna ad assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata dimostrando di avere acquisito una buona sensibilità propriocettiva</li> <li>2. Dimostra un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio</li> <li>3. Utilizza in modo appropriato gli schemi motori combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso- percettive</li> <li>4. Utilizza i più tradizionali attrezzi ginnici ed alcuni grandi attrezzi della palestra</li> <li>5. Inventa movimenti in sequenza con piccoli attrezzi su specifica richiesta</li> <li>6. Si orienta nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili semplici (mappe e bussole)</li> </ol>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Interpreta e comunica contenuti emozionali e tecnici attraverso i gesti e il movimento.</p> <p>Sa gestire gli stati emozionali della prestazione</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Linguaggio del corpo.</li> <li>b. Le emozioni.</li> <li>c. Conoscenza dei gesti tecnici arbitrari</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rappresenta idee, stati d'animo mediante gestualità, posture e</li> <li>2. Movimenti.</li> <li>3. Sa decodificare e imitare i gesti arbitrari in relazione al regolamento del gioco ed i gesti di compagni e avversari.</li> </ol>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Sperimenta e condivide i corretti valori dello sport e del fair-play</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole e sapendo gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</p> <p>Si assume le responsabilità nei confronti delle proprie azioni, si integra nel gruppo e si impegna</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>d. Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali</li> <li>e. Offerte ed opportunità sportive sul territorio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Utilizza le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali</li> <li>5. Si organizza autonomamente e insieme agli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive.</li> <li>6. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra</li> </ol>

	per il bene comune, accettando e rispettando l'altro		
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita.  Riconosce e rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni</li> <li>b. Pericoli connessi a comportamenti non appropriati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive</li> <li>c. I principi della sana alimentazione</li> <li>d. Sostanze che inducono dipendenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. È attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri.</li> <li>2. Comprende l'importanza di una corretta alimentazione.</li> <li>3. Conosce i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e si applica per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>4. Pratica il movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>5. Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legate all'assunzione di sostanze illecite.</li> </ul>

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA SECONDARIA			
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza matematica e competenze base in campo scientifico e tecnologico, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, competenza sociale e civica in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale.			
CLASSE TERZA			
	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'

<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<p><b>Ha consapevolezza delle proprie competenze motorie</b></p> <p><b>Acquisisce consapevolezza del proprio corpo e migliora le proprie capacità fisiche.</b></p> <p><b>Potenzia la motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo.</b></p> <p><b>Utilizza le attività motorie e sportive acquisite adattando e modificando il movimento nelle varie situazioni.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo</li> <li>b. Attività che esercitano le capacità condizionali e le coordinative abbinata ai vari movimenti e a vari sport</li> <li>c. Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo</li> <li>d. Materiali e attrezzi anche abbinati</li> <li>e. Esperienze motorie</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conosce ed assume atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata dimostrando di avere acquisito sensibilità propriocettiva.</li> <li>2. Applica il feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.</li> <li>3. Utilizza in modo appropriato tutti gli schemi motori combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive.</li> <li>4. Utilizza con esperienza e disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.</li> <li>5. Inventava e coordina movimenti in sequenza con piccoli attrezzi su specifica richiesta</li> <li>6. Si orienta nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili semplici (mappe e bussole)</li> </ol>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<p><b>Interpreta e comunica contenuti emozionali e tecnici attraverso i gesti e il movimento.</b></p> <p><b>Sa gestire gli stati emozionali della prestazione aiutando anche gli altri</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Linguaggio del corpo.</li> <li>b. Le emozioni</li> <li>c. Gesti tecnici arbitrari</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raccoglie e rappresenta idee, stati d'animo mediante gestualità, posture e movimenti.</li> <li>2. Sa decodificare e imitare i gesti arbitrari in relazione al regolamento del gioco e anche i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</li> </ol>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p><b>Sperimenta e condivide i corretti valori dello sport e del fair-play, rinunciando a qualunque forma di violenza.</b></p> <p><b>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole e gestendo in modo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali</li> <li>b. Offerte ed opportunità sportive sul Territorio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizza nel migliore dei modi le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali</li> <li>2. Realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti</li> </ol>

	<p><b>consapevole e con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</b></p> <p><b>Si assume responsabilità nei confronti delle proprie azioni, si integra nel gruppo e si impegna per il bene comune, accettando e rispettando l'altro</b></p>		<p>collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra</p> <p>3. Si organizza autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive</p>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p><b>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita.</b></p> <p><b>Riconosce e rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</b></p>	<p>a. Atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni</p> <p>b. Pericoli connessi a comportamenti non appropriati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive</p> <p>c. I principi della sana alimentazione</p> <p>d. Sostanze che inducono dipendenza</p>	<p>1. È attento alla cura della propria persona, delle cose e degli altri</p> <p>2. Comprende l'importanza di una corretta alimentazione</p> <p>3. Conosce i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e si applica per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>4. Pratica il movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>5. È in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività praticata e applica tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro</p>