



ISTITUTO COMPRENSIVO
"A. DIAZ"

CURRICOLO VERTICALE
DI EDUCAZIONE FISICA

EDUCAZIONE FISICA CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ul style="list-style-type: none"> Le parti del corpo; il corpo relativamente allo spazio, agli oggetti e/o agli altri; stimoli tattili, visivi e uditivi; le diverse posture in situazioni di equilibrio statico e dinamico; la lateralizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare correttamente lo spazio circostante; reagire con prontezza agli stimoli tattili, visivi e uditivi; attuare risposte motorie adeguate a segnali visivi, uditivi e tattili; coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali; coordinare e utilizzare diversi schemi motori; eseguire percorsi con difficoltà crescenti. 	<ul style="list-style-type: none"> Giochi di esplorazione e di riconoscimento delle parti del corpo su di sé e degli altri; attività sulla percezione e discriminazione sensoriale; attività per la ordinazione motoria globale; schemi posturali; percezione esterocettiva ed interocettiva; schemi motori di base; il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione. 	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> conosce le principali parti del proprio corpo e sa coordinare semplici movimenti; distingue la propria posizione nello spazio rispetto agli altri, a oggetti e a attrezzi.

Competenze chiave:
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

Competenza in materia di cittadinanza

La competenza in materia di cittadinanza si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ul style="list-style-type: none"> Le parti del corpo; il corpo relativamente allo spazio, agli oggetti e/o agli altri; stimoli tattili, visivi e uditivi; le diverse posture in situazioni di equilibrio statico e dinamico; la lateralizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare correttamente lo spazio circostante; reagire con prontezza agli stimoli tattili, visivi e uditivi; attuare risposte motorie adeguate a segnali visivi, uditivi e tattili; coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali; coordinare e utilizzare diversi schemi motori; eseguire percorsi con difficoltà crescenti. 	<ul style="list-style-type: none"> Attività sugli schemi motori di base; giochi liberi e di gruppo con attenzione al rispetto delle regole; giochi e circuiti sulla coordinazione spazio temporale; giochi di cooperazione e di competizione. 	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> è in grado di eseguire azioni motorie singole e di collocarle nella successione indicata; rispetta tempi di esecuzioni previsti dalle consegne; comprende le modalità di gioco e rispetta le principali regole; si relaziona con i compagni in forma cooperativa.

Competenze chiave:
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

Competenza in materia di cittadinanza

La competenza in materia di cittadinanza si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ul style="list-style-type: none"> Le parti del corpo; il corpo relativamente allo spazio, agli oggetti e/o agli altri; stimoli tattili, visivi e uditivi; le diverse posture in situazioni di equilibrio statico e dinamico; la lateralizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> utilizzare correttamente lo spazio circostante; reagire con prontezza agli stimoli tattili, visivi e uditivi; variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio; coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali; coordinare e utilizzare diversi schemi motori; affinare la coordinazione generale eoculo-manuale. 	<ul style="list-style-type: none"> attività sugli schemi motori; attività per l'affinamento dell'equilibrio statico e dinamico; attività con l'uso appropriato di spazi e attrezzi; giochi di gruppo con attenzione al rispetto delle regole; giochi di cooperazione e di competizione. 	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> è in grado di eseguire azioni motorie singole e di collocarle nella successione indicata; riflette sulla propria modalità di esecuzione; comprende l'esigenza di utilizzare adeguatamente attrezzi e spazi; comprende le modalità di gioco e rispetta le regole; si relaziona con i compagni in forma cooperativa.

Competenze chiave:
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

Competenza in materia di cittadinanza

La competenza in materia di cittadinanza si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ul style="list-style-type: none"> Le funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria; il corpo relativamente allo spazio, agli oggetti e/o agli altri; le diverse posture in situazioni di equilibrio statico e dinamico. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; utilizzare la visione periferica; consolidare e affinare il controllo dell'equilibrio in situazioni particolari; utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazioni combinate e simultanee; utilizzare il proprio corpo in modo espressivo e creativo; partecipare a giochi di gruppo rispettando le regole e collaborando con gli altri; assumere comportamenti adeguati per la propria sicurezza nei vari ambienti di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> attività per affinare gli schemi motori; giochi di miglioramento dell'equilibrio in varie situazioni e con l'utilizzo di diversi attrezzi; giochi di gruppo con attenzione al rispetto delle regole in situazione ludica e pre-sportiva comprendendo il giusto valore della competizione; esercizi respiratori e di rilassamento muscolare. 	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> è in grado di eseguire azioni motorie singole e di collocarle nella successione indicata; riflette sulla propria modalità di esecuzione; scopre le modificazioni corporee associate allo sforzo; agisce in modo adeguato negli spazi e nei tempi di gioco; si relaziona con i compagni in forma cooperativa e sa rispettare le regole e i compagni.

Competenze chiave:
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

Competenza in materia di cittadinanza

La competenza in materia di cittadinanza si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.	<ul style="list-style-type: none"> La coordinazione spaziotemporale • Modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. Le variazioni della respirazione e della frequenza cardiaca. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; utilizzare la visione periferica; controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo; applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport; eseguire percorsi con difficoltà crescenti; partecipare a giochi di gruppo rispettando le regole e collaborando con gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> Attività mirate allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali, i fondamentali di base di alcuni sport di squadra e individuali, andature di pre-atletismo, gioco-sport 	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> acquisisce la consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali; rispetta le regole della competizione sportiva e vive la vittoria con rispetto verso i perdenti, avviandosi a condividere una cultura sportiva di rispetto e lealtà verso gli altri; assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Competenze chiave:
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

Competenza in materia di cittadinanza

La competenza in materia di cittadinanza si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Informazioni principali relative alle capacità coordinative. • Percezione spaziotemporale. • Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. • Gli andamenti del ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad utilizzare le proprie capacità durante le attività proposte. • Utilizzare le variabili spazio temporali nella gestione di ogni azione. • Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei. • Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. • Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correre, saltare, lanciare, ricevere (schemi motori di base). • Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali). • Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali). • Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali). 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza del proprio corpo e migliorare le proprie capacità fisiche. • Destreggiarsi nella motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Espressività corporea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. • Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in alcune situazioni.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della corretta competizione. • Conoscenza capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare). • I diversi tipi di attività motorie e sportive in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire le abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. • Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. • Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e esperienze. • Svolgere attività ludiche e sportive in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali dei principali sport di squadra. I regolamenti dei giochi proposti. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno rispetta semplici regole delle discipline praticate. • Si relaziona con il gruppo in modo corretto, anche se selettivo possiede discrete capacità condizionali.

<p>SALUTE E BENESSERE. PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il sistema cardiorespiratorio e l'adattamento tramite l'attività sportiva e il gioco. • Le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali. • Gli effetti delle capacità motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. • Cenni di igiene personale e alimentazione corretta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. • Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante. • Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente sia in gruppo. • Rispettare se stessi, gli altri e gli ambienti. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'apparato locomotore. • Le possibili deviazioni della colonna vertebrale in età scolare (i paramorfismi). • Conoscenza dei dati antropometrici (I.M.C.). • Classificazione degli alimenti e relativa funzione. • Conoscenza della tecnica respiratoria e del rilassamento muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno rispetta le principali norme igieniche e alimentari. • Conosce e applica le principali norme di sicurezza sull'uso delle attrezzature.
---	---	---	---	--

EDUCAZIONE FISICA CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Informazioni principali relative alle capacità coordinative. • Percezione spazio-temporale. • Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. • Gli andamenti del ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad utilizzare le proprie capacità durante le attività proposte. • Utilizzare le variabili spazio temporali nella gestione di ogni azione. • Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei. • Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. • Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correre, saltare, lanciare, ricevere (schemi motori di base). • Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali). • Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali). • Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali). • Equilibrio statico, dinamico e in fase di volo. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno durante le attività proposte è consapevole delle proprie capacità motorie e le utilizza correttamente.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Espressività corporea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. • Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in alcune situazioni.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. • Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della corretta competizione. • Conoscenza capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare). • I diversi tipi di attività motorie e sportive in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire le abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. • Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e esperienze. • Svolgere attività ludiche e sportive in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali dei principali sport di squadra. • I regolamenti dei giochi proposti. • Applicazione di semplici schemi di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno rispetta semplici regole delle discipline praticate -si relaziona con il gruppo in modo corretto, anche se selettivo possiede discrete capacità condizionali.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> • Il sistema cardio-respiratorio e l'adattamento tramite l'attività sportiva e il gioco. • Le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali. • Gli effetti delle capacità motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica. • Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. • Cenni di igiene personale e alimentazione corretta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante. Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente sia in gruppo. Rispettare se stessi, gli altri e gli ambienti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il valore nutrizionale e calorico degli alimenti e le relative percentuali di assunzione quotidiana; il metabolismo basale, il fabbisogno energetico quotidiano e relativo calcolo. • Gli apparati cardio-vascolare, respiratorio, muscolare e i relativi adattamenti e benefici in seguito ad attività fisica costante. • Il dispendio energetico nelle principali attività motorie. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno rispetta le principali norme igieniche e alimentari. • Conosce e applica le principali norme di sicurezza sull'uso delle attrezzature.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		ATTIVITÀ / CONTENUTI	COMPETENZE
	CONOSCENZE	ABILITÀ		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> Affinamento delle diverse capacità coordinative. Le componenti spaziotemporali in ogni situazione di gruppo o sportiva. Trasferimento delle conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi. L'importanza del ritmo in ogni movimento individuale e collettivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Dimostrare un adeguato possesso delle capacità coordinative. Utilizzare le variabili spazio temporali in situazioni motorie. Utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, anche in situazioni di disequilibrio. Realizzare movimenti e sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse. 	<ul style="list-style-type: none"> Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali). Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali) Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali) La capacità di equilibrio in forma statica, dinamica e in fase di volo. 	<ul style="list-style-type: none"> L'alunno durante le attività proposte è consapevole delle proprie capacità motorie e le utilizza correttamente.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> Espressività corporea e comunicazione efficace. I gesti arbitrari più importanti delle discipline sportive praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> Variare e ristrutturare le varie forme di movimento e risolvere problemi motori e sportivi. Arbitrare una partita degli sport praticati. 	<ul style="list-style-type: none"> Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione. 	<ul style="list-style-type: none"> L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in alcune situazioni.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY	<ul style="list-style-type: none"> Il gesto tecnico di discipline sportive individuali e di squadra Le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza). 	<ul style="list-style-type: none"> Rispettare le regole di un gioco di squadra e partecipare in modo attivo Eseguire il gesto corretto dello sport proposto. Stabilire corretti rapporti interpersonali (collaborazione). Praticare attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali. Utilizzare le proprie capacità e migliorarle. 	<ul style="list-style-type: none"> I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali dei principali sport di squadra. I regolamenti dei giochi proposti. Applicazione di semplici schemi tecnico-tattici nei giochi di squadra. 	<ul style="list-style-type: none"> L'alunno rispetta semplici regole delle discipline praticate si relaziona con il gruppo in modo corretto, anche se selettivo possiede discrete capacità condizionali.

<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento. • I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza fisica. • Regole di prevenzione e di igiene. • La sicurezza, in palestra nella scuola e ambienti esterni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare la respirazione alle esigenze del movimento. • Applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento. • Rispettare i principi di igiene personale collegati all'attività in palestra. • Muoversi in modo sicuro in palestra utilizzare e saper riporre in modo corretto il materiale ed attrezzature. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il valore nutrizionale e calorico degli alimenti e le relative percentuali di assunzione quotidiane; il metabolismo basale, il fabbisogno energetico quotidiano e relativo calcolo. • Gli apparati cardiovascolare, respiratorio, muscolare, scheletrico e i relativi adattamenti e benefici. • Classificazione delle attività sportive in base al dispendio energetico. • L'uso del doping nello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno rispetta le principali norme igieniche e alimentari e di sicurezza.
--	---	---	---	--