

COMPETENZA ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione Fisica

SEZIONE A: TRAGUARDI FORMATIVI				
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	ESPRESSIONE CORPOREA			
	FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA		FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport: rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma in forma simultanea (correre, saltare afferrare, lanciare ecc.) Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. 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. Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardo-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia Regole fondamentali di alcune discipline sportive</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico e in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea svolte in forma individuale, a coppie e in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e degli altri anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool...)</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p>

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- 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.
- 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.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- 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.
- 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.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

- 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.
- 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.
- 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.

SEZIONE B: EVIDENZE E COMPITI SIGNIFICATIVI

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA
EVIDENZE	COMPITI SIGNIFICATIVI
<p>Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici</p> <p>Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti</p> <p>Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi</p> <p>Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri</p>	<p>ESEMPI</p> <p>Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza</p> <p>Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo</p> <p>Effettuare giochi di comunicazione non verbale</p> <p>Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente</p>

SEZIONE C: LIVELLI DI PADRONANZA				
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	COMPETENZA ESPRESSIONE CORPOREA			
	LIVELLI DI PADRONANZA			
1	2	3	4	5
<p>Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...)</p> <p>Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sinistra-destra) e temporali (prima-dopo, veloce-lento...)</p> <p>Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento.</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare ...)</p> <p>Utilizza il corpo per esprimere emozioni, sensazioni per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Rispetta le regole dei giochi.</p> <p>Dotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamentali di prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dagli insegnanti;</p> <p>accetta i ruoli affidatigli, segue le osservazioni degli adulti.</p> <p>Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo nelle drammatizzazioni.</p> <p>Conoscere le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e degli altri.</p>	<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 .</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</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>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>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza.</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture.</p> <p>Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali.</p> <p>Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<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>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>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “ star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>
Livello atteso a partire dalla fine della scuola primaria			Livello atteso nella scuola secondaria di primo grado	Livello atteso alla fine della scuola secondaria di primo grado