

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE- ESPRESSIONE MOTORIA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione fisica

DISCIPLINE CONCORRENTI: Scienze, Arte, Musica, Cittadinanza e Costituzione

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI AL TERMINE DEL PRIMO CICLO
<ol style="list-style-type: none">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 <i>giocosport</i> 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.	<ol style="list-style-type: none">1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

SEZIONE A: TRAGUARDI FORMATIVI

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE- ESPRESSIONE MOTORIA

FONTI DI LEGITTIMAZIONE:	<ul style="list-style-type: none"> • Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 • Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 			
COMPETENZE SPECIFICHE:	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse • Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita 			
FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA		
ABILITA'	ABILITA'	ABILITA'	ABILITA'	ABILITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi 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. 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo <ul style="list-style-type: none"> – Saper controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) – Utilizzare le abilità acquisite per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio e al tempo – Saper utilizzare le proprie abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnici di vari giochi – Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (lettura e decodificazione di mappe, utilizzo bussola) 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo <ul style="list-style-type: none"> – Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse – Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici degli sport affrontati risolvendo problemi motori legati alle variabili spazio-tempo – Utilizzare e migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività 	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo <ul style="list-style-type: none"> – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di 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 in situazioni collettive – Saper utilizzare le abilità acquisite nell'uso degli attrezzi – Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo della funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.
Il linguaggio del corpo come modalità	Il linguaggio del corpo come	Il linguaggio del corpo come modalità comunica-	Il linguaggio del corpo come	Il linguaggio del corpo come modalità

<p>comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. – Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<p>modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<p>tivo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. 	<p>modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare l’espressione corporea per rappresentare idee e stati d’animo mediante l’utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. 	<p>comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare l’espressione corporea per rappresentare idee e stati d’animo mediante l’utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. – Saper utilizzare strutture ritmiche nelle azioni motorie e nel gesto tecnico dello sport.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gio- 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> – Padroneggiare le capacità coordinative richieste dal gioco. – Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva. – Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi praticati. – Saper gestire in modo positivo le situazioni competitive, sia in caso di vittoria 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. – Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti – Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e parteci-

<p>gara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nella competizione , rispettare le regole. 	<p>co , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<p>che in caso di sconfitta.</p>	<p>propositiva alle scelte della squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o 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>pare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o giudice. - Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra.
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di conoscere i principi fondamentali della corretta igiene personale legata all'attività motoria. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria in palestra. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio. - Saper disporre, utilizzare e riporre cor- 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento. - Essere in grado di conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni . - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comporta-

	Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.		rettamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni in palestra.	menti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni in palestra, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. – Riconoscere i benefici del praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica. – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).
Microabilità per la classe prima scuola primaria	Microabilità per la classe seconda scuola primaria	Microabilità per la classe prima scuola secondaria	Microabilità per la classe seconda scuola secondaria	Microabilità per la classe terza scuola secondaria
<ul style="list-style-type: none"> – Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti • Consolidare e affinare gli schemi motori statici • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici • Eseguire capriole. • Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri • Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. • Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. • Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi. • Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. • Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. • Consolidare ed affinare gli schemi motori 	<ul style="list-style-type: none"> • Test individuali sulle capacità motorie. • Le andature atletiche, corsa prolungata, campestre, corsa veloce. • Equilibrio, lateralità, orientamento nello spazio • Staffette e giochi non codificati • Realizzare semplici combinazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi (coordinazione schemi motori di base) • Percorsi e circuiti • Attività in forma ludica: staffette e giochi tradizionali • Regole e comportamento nel gioco di squadra. Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. • Terminologia specifica dei movimenti essenziali; • Norme igieniche e di comportamento durante l'attività sportiva • Dai movimenti fondamentali all'atletica leggera: la corsa, i salti, i lanci; giochi sportivi studenteschi fase d'istituto, 	<ul style="list-style-type: none"> • Test individuali di ingresso sulle capacità motorie • Andature preatletiche e potenziamento generale • Incremento della resistenza organica: corsa prolungata, campestre • Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio • Percorsi e circuiti • Coordinare diversi schemi motori di base (camminare palleggiando e lanciando, correre e lanciare un attrezzo, ecc.) in alcuni giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Test individuali di ingresso sulle capacità motorie (riconoscere i propri punti di forza e limiti) • Incremento della resistenza organica: corsa prolungata, campestre • Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio • Andature preatletiche e potenziamento generale • Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi (stretching) • Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. • Riconoscere e spiegare l'utilità e l'importanza delle regole nel gioco e dell'attività

<p>dinamico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare. • Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi. • Eseguire correttamente capovolte in avanti. • Eseguire correttamente capovolte in avanti. • Correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx , dentro spazi regolari, tra due linee. • Saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx , a sx, in avanti , indietro, ecc. • Correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata, ecc . • Esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi. • Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle. • Partecipare ai giochi impegnandosi per una finalità comune. • Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. • Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano. • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di 	<p>dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare due schemi motori di base (camminare/ palleggiando, ecc.) • Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro. <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superare correndo, saltellando, camminando all'indietro alcuni ostacolini ad altezze diverse. • Correre (più o meno velocemente) sugli ostacolini bassi. • Rotolare in avanti con una capovolta. • Saltellare (a piedi uniti , con un piede, a balzi) sui cerchi. • Slalom veloce tra coni. • Traslocare su un asse di equilibrio. • Seguire uno stimolo sonoro a occhi chiusi. • Cadere all'indietro sul tappeto. • Movimenti combinati: effettuare sui lati del campo andature diverse (galoppo laterale sul lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, deambulazione 	<p>eventuali fasi successive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leggere e interpretare la comunicazione non verbale dei compagni nel gioco sportivo • Comportamenti di sicurezza nei vari ambienti • Pallamano: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra; partite di classe. • Pallavolo: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra; partite di classe e torneo d'istituto • Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra • Dai movimenti fondamentali all'atletica leggera: la corsa, i salti, i lanci; giochi sportivi studenteschi fase d'istituto, eventuali fasi successive. 	<p>fisica per la salute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbitrare alcuni i giochi sportivi affrontati. • Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti (fair play) • Partecipare ai giochi e sport a squadre accettando vittorie e sconfitte • Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni • Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita • Sport con la racchetta: tennis e badminton: caratteristiche tecniche e tattiche del gioco: tornei di classe di badminton. • Conoscenze teoriche dei vari sport praticati durante l'anno.
--	---	-----------------------------------	---	--

<p>drammatizzazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali. 	<p>normale sull'altro lato corto).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole. • Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole. • Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. • Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali. • Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. • Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale. 			
<p>CONOSCENZE FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA MOTORIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia come percezione esperienziale ▪ Regole fondamentali di alcune discipline sportive 			
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA MOTORIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia ▪ Regole fondamentali di alcune discipline sportive 			
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA</p>				

MOTORIA

- Conoscere il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento
- Conoscere i fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra ed il loro regolamento
- Conoscere il concetto di strategia e di tattica
- Conoscere le modalità relazionali per valorizzare le differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune (fair play)
- Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio
- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.
- Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcol) e sui loro effetti negativi
- Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere

SEZIONE B: EVIDENZE E COMPITI SIGNIFICATIVI**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA****CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE –
ESPRESSIONE CORPOREA****EVIDENZE:**

- Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici
- Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti
- Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi
- Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri

COMPITI SIGNIFICATIVI:

Esempi:

- ◆ Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza
- ◆ Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo
- ◆ Svolgere ed organizzare tornei sportivi di classe anche come giudice/arbitro.

SEZIONE C: LIVELLI DI PADRONANZA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

LIVELLI DI PADRONANZA

1	2	3	4	5
		Dai Traguardi per la fine della scuola primaria	Dai Traguardi per la fine del primo ciclo	
<ul style="list-style-type: none"> - Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...). - Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri. - Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento). - Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento. - Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso. - Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo. - Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante. - Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. - Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni. - Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <i>giocosport</i> 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 extrascolasti- 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza. - Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco. - Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture. - Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive. - Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali. - Riconosce ed assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (<i>fair – play</i>) 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.

<p>arrampicarsi, dondolarsi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...). - Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni. - Rispetta le regole dei giochi. - Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni. 		<p>co.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
---	--	--	--	--

Livello 3: atteso a partire dalla fine della scuola primaria

Livello 4: atteso nella scuola secondaria di primo grado

Livello 5: atteso alla fine della scuola secondaria di primo grado