

CLASSE PRIMA

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE CHIAVE: COMPETENZA DIGITALE - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE - COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA - COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZA IMPRENDITORIALE.

Competenze attese al termine della classe terza

Al termine della classe terza lo studente è consapevole della propria corporeità in relazione allo spazio e al tempo e sa utilizzare alcuni linguaggi non verbali. Partecipa al gioco adeguando le abilità motorie, utilizza alcune tattiche, rispetta le regole e il fair play. Agisce in sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente; conosce i principi di igiene, quelli alimentari e gli stili di vita attivi che possono migliorare il suo benessere psico-fisico. In particolare, è in grado di:

- riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico;
- agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico;
- assumersi responsabilità, collaborare e partecipare, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse;
- orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo;
- impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità.

NUCLEO TEMATICO: SANI STILI DI VITA: SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	VALUTAZIONI	
Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani Partecipare attivamente e con continuità alle differenti tipologie di attività proposte.	Partecipare con regolarità e impegno alle attività motorie proposte, mantenendo un coinvolgimento costante anche di fronte a difficoltà o nuove esperienze. Utilizzare i momenti di pausa	L'importanza dell'educazione fisica nel contesto scolastico. Valore della partecipazione e della collaborazione. Giochi di gruppo, staffette, circuiti motori gradualmente più complessi, attività ludico-sportive.	VOTO 10	DESCRITTORI Partecipa sempre con entusiasmo e continuità alle attività proposte. Partecipa con interesse alle iniziative sportive della scuola e dimostra

Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa. Partecipare ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola. Conoscere e praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero. Dimensione cognitiva Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita. Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento.	scolastica per attività di movimento e comprendere l'importanza di ridurre i momenti di sedentarietà durante la giornata. Partecipare ad eventi sportivi organizzati dalla scuola. Costruire routine personali attivi e sane. Riconoscere le principali parti del corpo coinvolte nel movimento e le loro funzioni di base.	Differenze tra comportamenti attivi e sedentari. Benefici del movimento quotidiano. Brainstorming sulle abitudini motorie quotidiane. Partecipazione a tornei sportivi pomeridiani organizzati dalla scuola. Frequenza e regolarità dell'attività fisica: creazione di un piano settimanale di attività motoria. Le parti del corpo. Giochi di conoscenza corporea, esercizi motori segmentari, giochi di coordinazione		piena consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita attivo e sano. Riconosce con sicurezza tutte le parti del corpo e ne descrive approfonditamente le funzioni.
			9	Partecipa con impegno e costanza alle attività motorie. Aderisce alle iniziative sportive e dimostra una chiara consapevolezza del valore dell'attività fisica per il benessere psico-fisico. Riconosce le parti del corpo e ne descrive correttamente le funzioni.
			8	Partecipa regolarmente alle attività proposte mostrandosi interessato. Comprende l'importanza di uno stile di vita attivo. Riconosce le parti del corpo e ne descrive le funzioni in modo essenziale.
			7	Partecipa alle attività motorie in modo generalmente adeguato, anche se non sempre con continuità. Mostra una consapevolezza essenziale

				dell'importanza dell'attività fisica. Riconosce le parti del corpo principali e ne descrive le funzioni in modo semplice o parziale.
			6	Partecipa alle attività in modo essenziale e talvolta discontinuo. Dimostra una consapevolezza limitata del valore dell'attività fisica per la salute. Riconosce alcune parti del corpo e ne descrive le funzioni con difficoltà.
			5	Partecipa in modo saltuario e in maniera poco coinvolta alle attività proposte. Mostra una limitata comprensione dell'importanza di uno stile di vita attivo. Riconosce poche parti del corpo, in modo incerto e ne descrive le funzioni in modo poco chiaro.

			4	Rifiuta frequentemente la partecipazione alle attività proposte, ostacolando anche il lavoro del gruppo classe. Non dimostra consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica per la salute. Non riconosce le parti del corpo e le loro funzioni.
OBIETTIVI ESSENZIALI NUCLEO TEMATICO: salute, benessere, prevenzione e sicurezza - Partecipare alle attività motorie. - Conoscere semplici regole per il mantenimento della salute e del benessere (igiene, alimentazione, movimento). - Adottare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e degli altri durante le attività. - Utilizzare in modo corretto spazi, attrezzi e materiali in sicurezza.				
NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO				
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	VALUTAZIONI	
Dimensione motoria Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali. Acquisire varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.	Sviluppare la conoscenza e il controllo del proprio corpo attraverso l'esecuzione degli schemi motori di base in situazioni semplici e guidate. Acquisire le abilità motorie di base e i primi elementi tecnici	Schemi motori di base. Parti del corpo e loro funzione nel movimento. Esercizi motori, percorsi motori, attività di coordinazione di base. Giochi pre-sportivi. Regole base dei giochi sportivi. Attività ludiche	VOTO 10	DESCRITTORI Esegue con sicurezza e controllo tutti gli schemi motori di base anche in modo autonomo. Acquisisce e applica con sicurezza abilità motorie e primi elementi tecnici. Utilizza il corpo in modo creativo ed efficace per

Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.	attraverso giochi ed esercizi semplici e guidati. Esplorare semplici modalità espressive e comunicative del corpo attraverso il movimento, il gioco e attività guidate.	di squadra. Il linguaggio corporeo e la comunicazione non verbale. Giochi espressivi attraverso il movimento. Giochi di imitazione e mimo. Semplici sequenze motorie con musica.		esprimersi e comunicare.
			9	Esegue correttamente gli schemi motori con buon controllo. Applica correttamente abilità motorie e semplici elementi tecnici. Si esprime con il corpo in modo corretto e abbastanza sicuro.
			8	Esegue gli schemi motori in modo adeguato nelle situazioni guidate. Utilizza abilità motorie di base in modo adeguato nelle attività guidate. Partecipa alle attività espressive in modo adeguato.
			7	Esegue gli schemi motori in modo abbastanza corretto ma con qualche incertezza. Utilizza le abilità in modo abbastanza corretto ma con imprecisioni. Si esprime in modo semplice ma comprensibile.
			6	Esegue gli schemi motori essenziali con difficoltà e necessita di una guida. Applica le abilità essenziali con difficoltà e necessita di una guida. Partecipa con difficoltà alle attività di espressione corporea.

			5	Esegue pochi schemi motori in modo incerto e poco controllato. Mostra difficoltà nell'acquisizione delle abilità motorie. Mostra scarsa partecipazione e difficoltà espressive.
			4	Rifiuta frequentemente la partecipazione alle attività proposte, ostacolando talvolta il lavoro del gruppo classe. Non riesce a eseguire gli schemi motori di base. Non ha acquisito le abilità motorie di base. Non partecipa alle attività espressive.

Obiettivi essenziali nucleo tematico: il linguaggio del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Sviluppare e consolidare gli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, ecc.).
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali in situazioni semplici e guidate.
- Applicare le abilità motorie in semplici situazioni di gioco e di sport

NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	VALUTAZIONI	
Dimensione cognitiva	Comprendere e applicare le regole di base dei giochi e delle	Le regole fondamentali di giochi semplici e pre-sportivi. Concetto di turno, ruolo e spazio di gioco. Regole	VOTO 10	DESCRIPTORI Comprende e applica sempre correttamente le

Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti. Riconoscere e risolvere problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive. Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento. Dimensione sociale Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità. Comprendere e applicare le regole base del fair play.	attività proposte, partecipando in modo corretto a semplici situazioni di gioco. Riconoscere semplici situazioni problematiche nel gioco e individuare soluzioni guidate. Inserirsi in modo corretto nell'ambiente di apprendimento, rispettando spazi, materiali e compagni. Interagire con i compagni in modo corretto rispettando le regole e le differenze individuali. Comprendere e rispettare le regole base del fair play nelle attività di gioco. Riconoscere le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e iniziare a controllarle con il supporto dell'insegnante.	di sicurezza durante il gioco. Il significato di fair play. Concetto di situazione problematica nel gioco (avversario vicino, spazio occupato, difficoltà nel passaggio). Strategie guidate di risoluzione dei problemi attraverso giochi, percorsi motori, attività guidate di problem solving, giochi a ruolo, momenti di riflessione guidata. Regole di base di comportamento in palestra e negli spazi esterni. Norme di sicurezza nell'uso e nel riordino degli attrezzi. Concetto di spazio personale e condiviso attraverso giochi di gestione dello spazio, giochi cooperativi. Giochi cooperativi, giochi di squadra semplificati. Attività di ruoli. Giochi di fiducia. Momenti di riflessione guidata. Significato di fair play. Olimpiadi antiche e Olimpiadi moderne. Concetto di vittoria e di sconfitta. Importanza del rispetto dell'avversario e dell'arbitro. Giochi con regole semplici e condivise. Giochi di squadra semplificati. Simulazioni e role playing. Attività di semplice arbitraggio. Momenti di	9	regole. Partecipa in modo attivo e responsabile. Riconosce le situazioni problematiche e individua soluzioni adeguate anche in autonomia. Si inserisce in modo pienamente corretto e responsabile. Rispetta sempre spazi, materiali e compagni. Interagisce in modo corretto e rispettoso, valorizzando le differenze. Comprende e rispetta i principi del fair play. Riconosce e gestisce le emozioni in modo adeguato anche con autonomia. Affronta le difficoltà con sicurezza e collabora attivamente aiutando i compagni.
				Applica le regole in modo corretto in quasi tutte le situazioni. Riconosce i problemi e trova soluzioni con minima guida. Si comporta in modo corretto e rispettoso in tutte le situazioni. Rispetta regole, spazi, materiali e compagni. Interagisce in modo corretto e rispettoso nella maggior parte delle situazioni. Rispetta il fair play in quasi tutte le situazioni. Riconosce

Dimensione emotivo-relazionale Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive. Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti e aiutare gli altri.	Affrontare le difficoltà nelle attività proposte con il supporto dell'insegnante e dei compagni, mostrando disponibilità all'aiuto reciproco.	riflessione guidata. Concetto di emozione e comportamento durante l'attività motoria. Giochi espressivi e di consapevolezza. Giochi di squadra con focus emotivo. Pause di riflessione guidata. Strategie di autocontrollo (la respirazione, la meditazione). Giochi cooperativi.		e controlla le emozioni con minima guida. Affronta le difficoltà e collabora in modo efficace.
		Concetto di difficoltà e di errore come parte dell'apprendimento. Strategie semplici per affrontare le difficoltà (riprovare, chiedere aiuto, osservare gli altri).	8	Comprende e applica le regole nelle attività. Riconosce semplici problemi e individua soluzioni guidate. Mostra un comportamento abbastanza corretto, con qualche richiamo. Generalmente rispetta compagni, regole e i principi del fair play. Riconosce le emozioni e le gestisce con supporto. Affronta le difficoltà con supporto e collabora.
			7	Applica le regole in modo abbastanza corretto, con qualche richiamo. Riconosce alcune situazioni problematiche con aiuto. Il rispetto delle regole è discontinuo; necessita di richiami frequenti. Interagisce in maniera abbastanza corretta, con qualche difficoltà. Rispetta il fair play, ma necessita di guida. Inizia a riconoscere le emozioni, con difficoltà nel controllo. Mostra disponibilità ma con qualche difficoltà a collaborare.

			6	Comprende e applica le regole in modo discontinuo. Fatica a riconoscere i problemi e necessita di guida costante. Il comportamento è spesso inadeguato. Fatica a rispettare spazi, materiali e compagni. Interagisce in modo non sempre corretto, necessita di richiami. Rispetta in modo discontinuo i principi del fair play. Fatica a riconoscere e controllare le emozioni. Riesce ad affrontare le difficoltà solo se guidato.
			5	Mostra difficoltà nel rispettare le regole dei giochi. Mostra difficoltà nella gestione delle situazioni problematiche e nella capacità risolutiva. Fatica a rispettare compagni e regole. Mostra difficoltà nel rispettare i principi del fair play. Mostra scarsa consapevolezza emotiva. Evita le difficoltà e ha poco senso di collaborazione.
			4	Non comprende né applica le regole del gioco. Si rifiuta di gestire le situazioni problematiche e trovare

			delle soluzioni. Non rispetta le regole né l'ambiente di apprendimento. Il comportamento è inadeguato. Non rispetta compagni e regole. Non rispetta i principi del fair play. Non riconosce né controlla le emozioni. Non affronta le difficoltà, non è disposto alla collaborazione.
Obiettivi essenziali nucleo tematico: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play • Comprendere e applicare le regole di base dei giochi e delle attività sportive proposte. • Partecipare in modo corretto alle situazioni di gioco, rispettando ruoli, turni e i principi del fair play. • Interagire positivamente con i compagni e collaborare con il gruppo. • Gestire le emozioni durante il gioco (vittoria, sconfitta, frustrazione) in modo adeguato.			