CURRICOLO VERTICALE

SCUOLA INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ED. FISICA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
ESPRESSIONE CORPOREA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

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

IL CORPO E IL MOVIMENTO - EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA	TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO
• Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola. • Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. • Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto. • Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. • Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.	• 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.	• 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 sé 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.

IL CORPO E IL MOVIMENTO	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**
FONTI DI LEGITTIMAZIONE:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 aggiornato al 2025
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	• Maturare una prima consapevolezza della propria corporeità anche a fini espressivi e comunicativi • Produrre semplici sequenze motorie e psicomotorie nel rispetto delle regole della convivenza civile • Orientarsi nello spazio • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo • Assumere comportamenti rispettosi della salute propria e altrui

FINE SCUOLA DELL'INFANZIA

	CONOSCENZE	ABILITA'	ABILITA' SPECIFICHE
I	*Conoscere le parti del corpo su sé stesso*	Nominare le parti del corpo su sé stesso e sull'altro Affinare le capacità senso-percettive ed utilizzarle per esplorare l'ambiente circostante Esprimersi e comunicare con il corpo Orientarsi nello spazio Avere cura del proprio corpo	Nominare le parti del corpo su sé stesso e sull'altro Utilizzare i cinque sensi per esplorare l'ambiente Usare la gestualità del proprio corpo per comunicare le proprie emozioni Muoversi negli spazi conosciuti Lavarsi le mani e pulirsi la bocca
II	*Riconoscere le principali parti del corpo su sé stessi e sugli altri*	Saper rappresentare il proprio corpo graficamente Prendere coscienza del proprio corpo e delle sue potenzialità attraverso i canali senso-percettivi Esprimersi e comunicare con il corpo Assumere alcune posture su imitazione Muoversi con destrezza nei giochi liberi e guidati Avere cura del proprio corpo	Ricostruire il puzzle del corpo Utilizzare in modo più consapevole i cinque sensi Consolidare la gestualità del proprio corpo per comunicare le proprie emozioni Partecipare a giochi di imitazione Camminare, correre, rotolare, strisciare Utilizzare in modo adeguato i servizi igienici
III	*Migliorare la conoscenza della propria corporeità* *conoscere semplici giochi sia individuali che di gruppo*	Discriminare e riprodurre strutture ritmiche varie ed articolate Coordinare le proprie azioni motorie individualmente o in relazione al gruppo Assumere posture e compiere gesti e azioni individualmente e a coppie Partecipare al gioco cooperando con i compagni Aver cura del proprio corpo migliorando l'autonomia personale Utilizzare in modo idoneo attrezzature, giochi, materiali e saperli riporre	Adeguare i movimenti del proprio corpo a ritmi vari Coordinare le proprie azioni motorie rispettando gli spazi altrui Eseguire semplici danze tradizionali Cooperare con i compagni per una finalità comune Vestirsi, svestirsi in completa autonomia Utilizzare in modo idoneo attrezzature, giochi, materiali e saperli riporre

EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**
FONTI DI LEGITTIMAZIONE:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	• 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**		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**ABILITA' SPECIFICHE**	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**ABILITA' SPECIFICHE**
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo • Indicatori topologici. • Conoscenza di specifiche parti del corpo. • Conoscenza degli schemi motori/attrezzi utilizzati nella pratica motoria.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). • 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** • Sperimentare diversi schemi motori statici. • Sperimentare diversi schemi motori dinamici (camminare/correre con diverse andature/velocità; saltare modificando rincorsa/atterraggio; rotolare, ruotare, strisciare, fare capovolte; lanciare e afferrare diversi attrezzi). • Prevedere semplici traiettorie e dinamiche motorie di oggetti calciati e spinti • Sperimentare equilibrio statico e dinamico con il proprio corpo e con gli attrezzi (es. correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx, dentro spazi regolari, tra due linee) • Consolidare la lateralità rispetto a sé, agli altri e agli oggetti.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Conoscere i movimenti riferiti ai diversi piani • Conoscenza di specifiche parti del corpo dal punto di vista anatomico • Conoscenza e denominazione degli schemi motori/attrezzi utilizzati nella pratica e uso di lessico specifico in situazione di esercizio motorio o gioco (es. flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare).	**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 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** • Sperimentare e coordinare diversi schemi motori statici; • Sperimentare e coordinare diversi schemi motori dinamici (camminare/correre con diverse andature/velocità/progressioni; saltare modificando rincorsa/stacco/volo/atterraggio; rotolare, ruotare, strisciare, fare capovolte; lanciare e afferrare diversi attrezzi anche in combinazione con altri movimenti) • Combinare schemi motori statici e dinamici. • Prevedere traiettorie e dinamiche motorie di oggetti calciati, lanciati, adattando forza, presa e movimenti. • Sperimentare equilibrio statico e dinamico con il proprio corpo e con gli attrezzi e adattare la propria posizione/movimento in

					situazioni di disequilibrio. • Consolidare la lateralità rispetto a sé, agli altri e agli oggetti.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva • Conoscenza di stati emotivi attraverso il linguaggio del corpo • Conoscenza degli schemi motori/attrezzi utilizzati nella pratica in situazione di rappresentazioni coreografiche, interpretative o di drammatizzazione.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Riprodurre su imitazione sequenze di movimenti anche su basi ritmiche/musicali, individualmente, a coppie o in gruppo (es. esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi, coreografie, danze tradizionali, teatro …). • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Consapevolezza ed empatia rispetto a specifici stati d'animo/emozioni. • Conoscenza e denominazione degli schemi motori/attrezzi utilizzati nella pratica motoria e uso in situazione di rappresentazioni coreografiche, interpretative o di drammatizzazione.	**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 sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Riprodurre o elaborare sequenze di movimenti anche su basi ritmiche/musicali individualmente, a coppie o in gruppo (es.esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi, coreografie, danze tradizionali, teatro….) • Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play • Elementi di variabilità dell'esercizio motorio/gioco/sport. • Regole fondamentali di alcuni giochi.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Conoscere, applicare e rispettare le modalità esecutive di diverse proposte di gioco e giocosport. • Saper utilizzare 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. • Manifestare senso di responsabilità nella competizione.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Riconoscere le regole e il bisogno di rispettarle • Partecipare attivamente al gioco anche aiutando chi è in difficoltà; • Collaborare nei giochi per una finalità comune • Partecipare ai giochi individuali o a squadre accettando vittorie e sconfitte, mettendo in atto comportamenti adeguati.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Elementi di variabilità dell'esercizio motorio/gioco/sport. • Regole fondamentali di alcuni giochi tradizionali o discipline sportive.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. • 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	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Riconoscere le regole e il bisogno di rispettarle • Partecipare attivamente al gioco anche aiutando chi è in difficoltà; • Collaborare nei giochi per una finalità comune • Partecipare ai giochi individuali o a squadre accettando vittorie e sconfitte, mettendo in atto comportamenti adeguati.

				responsabilità.	
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza • Regole dell'ambiente palestra • Elementi di igiene del corpo. • Buone pratiche/condotte per la propria ed altrui sicurezza/salute.	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni • Riconoscere comportamenti adeguati in relazione a sani stili di vita.	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Muoversi nello spazio palestra in sicurezza, usando attrezzi in modo consono. • Applicare le principali norme igieniche	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Regole dell'ambiente palestra • Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. • Buone pratiche/condotte per la propria ed altrui sicurezza/salute.	**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 ed assumere comportamenti adeguati e consapevoli in relazione a sani stili di vita.	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Muoversi nello spazio palestra in sicurezza, usando attrezzi in modo consono e responsabile. • Applicare le principali norme igieniche • Riconoscere i cambiamenti fisiologici del corpo (cardio-respiratori e muscolari) in relazione all'esercizio fisico.

ED. FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**
FONTI DI LEGITTIMAZIONE:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	• 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 e interpretare gli aspetti comunicativo del linguaggio corporeo per entrare in relazione efficace (riconoscere stati d'animo, emozioni e storie) • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE PRIMA

CONOSCENZE	ABILITA'	ABILITA' SPECIFICHE
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo • Conosce le capacità coordinative. • Conoscere la simbologia e i colori delle carte topografiche • Essere consapevoli della propria efficienza fisica. • Conosce i principali piccoli attrezzi della palestra	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Utilizza, coordina e controlla schemi motori e posturali anche in relazione agli indicatori spazio-temporali • Sa orientarsi nello spazio in palestra e nell'ambiente naturale • Sa adattare movimenti a situazioni esecutive sempre più complesse. • Controlla e gestisce le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio Corpo • Saper organizzare un'attività che includa gli schemi motori di base e i piccoli attrezzi	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Sa eseguire andature preatletiche propedeutiche alla corsa e ai salti • Sa eseguire rincorse e stacchi con appoggi variabili • Sa leggere le carte topografiche in situazione di gara di orienteering • Sa eseguire salti con la funicella in forma statica e dinamica • Sa eseguire capovolte avanti e indietro • Sa eseguire salti sul posto con rincorsa e con fase di volo • Sa eseguire percorsi motori con uso di attrezzi
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva • Conoscere ritmi e i movimenti da abbinare • Conoscere semplici tecniche di espressione corporea	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Utilizza in modo consapevole il corpo e il movimento per esprimere emozioni e stati d'animo. • Assume consapevolmente diverse posture corporee con finalità espressive.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Decodifica dei gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport • Gestisce la propria emotività nelle varie situazioni ludico sportive
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play • Conosce alcuni giochi propedeutici ad alcuni sport di squadra Acquisizione progressiva delle regole e degli elementi tecnici fondamentali di alcuni sport di squadra	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Svolge un ruolo attivo e significativo nei giochi di squadra e individuali. • Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Sa assumere diversi ruoli all'interno di una squadra. • Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente nelle competizioni. • Rispetta le regole dei giochi sportivi praticati e comprende il valore del rispetto e della cooperazione.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza • Conoscere i cambiamenti fisici della preadolescenza. • Conoscere la colonna vertebrale, le sue alterazioni scheletriche e i vizi del portamento. • Conosce gli effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Conoscere l'importanza del riscaldamento prima e dopo l'attività fisica; • Conoscere le varie fasi del riscaldamento • Conoscere le principali norme di primo soccorso	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Sa individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute. • Riflessione sui comportamenti propri e altrui per la prevenzione degli infortuni. • Percepisce e riconosce le corrette posture in diversi contesti e attività come prevenzione per la salute • Sa adottare comportamenti funzionali in caso di semplici infortuni	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Utilizzo responsabile di attrezzi e degli spazi • Si orienta nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza • Utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. • Percepisce e riconosce le corrette posture in diversi contesti e attività come prevenzione per la salute. • Sa eseguire correttamente il riscaldamento muscolare • Sa adottare comportamenti funzionali in caso di semplici infortuni su di sé e sui compagni
CLASSE SECONDA		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo • Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento. • Saper misurare il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo. • Conoscere le capacità condizionali alla base della prestazione motoria. • Conoscere le discipline dell'atletica leggera.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. • Esegue esercizi in modo consapevole per il miglioramento delle proprie capacità condizionali. • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Sa eseguire esercizi combinati di coordinazione intersegmentaria • Sa eseguire esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale controllando la postura • Sa eseguire andature preatletiche specifiche alla corsa e ai salti • Sa eseguire rincorse e stacchi in base alla gesto tecnico (salto in alto, in lungo..) • Sa eseguire andature preatletiche con la funicella • Sa eseguire la corsa in diverse situazioni (partenze in vari modi, corse di velocità in corsia) • Sa eseguire lanci con diversi attrezzi come propedeutici al lancio del vortex e al getto del peso
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva • Conoscere ritmi e abbinare movimenti • Conoscere semplici tecniche di espressione corporea	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando gamme di codici espressivi • Sa adattare il movimento al ritmo richiesto. • Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Sa eseguire progressioni coreografiche individuali e in gruppo • Sa eseguire ritmi con uso di piccoli attrezzi (cerchi, palle, scalette step) • Sa eseguire salti sul posto con rincorsa e con fase di volo • Saper ideare e rappresentare semplici storie
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play • Conoscere in sintesi i regolamenti e i gesti di arbitraggio • Acquisizione progressiva delle regole e degli elementi tecnici fondamentali di alcuni sport di squadra.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Assunzione di diversi ruoli all'interno di una squadra. • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Svolge funzione di giuria e arbitraggio in partita • Sa individuare traiettorie e disporsi di conseguenza per la costruzione dell'azione di gioco • Utilizza i principali fondamentali degli sport in situazione analitica e in gioco
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza • Conoscere l'apparato muscolo scheletrico. • Conoscere i principali tipi di infortunio in cui incorre uno sportivo. • Conoscenze di base di una sana alimentazione e dei meccanismi energetici	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Saper individuare sul proprio corpo i principali gruppi muscolari • Operare scelte consapevoli riguardanti la propria alimentazione	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Saper applicare tecniche di stretching e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro • Saper riconoscere e gestire diversi tipi attività in funzione di un obiettivo prefissato

		• Gestire scelte consapevoli riguardanti la propria alimentazione prima durante e dopo l'attività sportiva
CLASSE TERZA		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo • Conoscere i principali gruppi muscolari e le loro funzioni • Conoscere i principali effetti del movimento sui più importanti apparati. • Conoscere i principi base dell'allenamento delle capacità condizionali • Conoscere i grandi attrezzi presenti in palestra	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Utilizzare in modo appropriato tutti gli schemi motori combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive anche utilizzando i grandi attrezzi • Sa svolgere esercizi ricercando e mantenendo l'equilibrio in volo. • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** • Sa eseguire esercizi combinati di coordinazione intersegmentaria in movimento • Sa eseguire esercizi di potenziamento muscolare con piccoli e grandi attrezzi controllando la postura • Saper eseguire alcune tecniche di preacrobatica: verticale ponte cavallina • Sa eseguire le principali specialità dell'atletica leggera seppur in forma grezza
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva • Conoscere alcuni ritmi musicali alla base dei movimenti	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Ideare ed eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando gamme di codici espressivi • Sviluppare in modo creativo sequenze di movimenti ritmici individualmente e in gruppo	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** • Sa proporre semplici progressioni coreografiche individuali e in gruppo • Sa proporre ritmi con uso di piccoli attrezzi (cerchi, palle, scalette step)
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play • Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati • Conoscere la tattica di gioco in alcuni sport di squadra • Conoscere le principali competizioni sportive e il loro ruolo nella storia (olimpiadi e paralimpiadi, sport e disabilità) • Conoscere i comportamenti corretti da attuare durante i giochi	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • 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. • Saper praticare alcuni sport adattati (baskin, sitting volley...)	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** • Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice • Applicare semplici tattiche di gioco in alcuni sport di squadra • Riconoscere le emozioni proprie ed altrui • Controllare la propria comunicazione in modo efficace e propositivo
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza • Conoscere gli effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Individua comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute. • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, fumo, droghe, alcol). • Conosce l'importanza del sonno e del rilassamento • Conosce le principali norme di primo soccorso	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Praticare attività di movimento per mantenere e migliorare il proprio benessere. • Modula e distribuisce il carico motorio, secondo parametri fisiologici, rispettando le sensazioni del proprio corpo • Sa controllare la propria respirazione per migliorare il livello di rilassamento • Sa adottare comportamenti funzionali in caso di vari tipi di infortunio	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici • Favorisce iniziative di promozione della salute • Sa prestare soccorso