

**PROGETTAZIONE ANNUALE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI**

**EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE PRIMA**

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze	Abilità	Compito di realtà
<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre /saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</li> <li>• 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 e agli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo schema corporeo.</li> <li>• Propri sensi e le modalità di percezione sensoriale.</li> <li>• Gli schemi motori e posturali.</li> <li>• Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>• Verbalizzare le proprie sensazioni sensoriali legate all'esperienza vissuta.</li> <li>• Sviluppare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalico negli schemi motori.</li> <li>• Collocarsi in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/ ad oggetti.</li> <li>• Prendere coscienza della propria lateralità e lo rafforza.</li> </ul> <p>Muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</p>	
<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute anche con l'uso creativo degli attrezzi.</li> <li>• Adattamento del movimento alla musica e al ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.</li> <li>• Comprendere il linguaggio dei gesti.</li> <li>• Assumere e controllare in forma consapevole diverse posture del corpo</li> </ul>	

	sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.		con finalità espressive • Imitare cose animali e persone.	
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivati dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• Rispettare le regole della 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcuni tipi di gioco-sport La collaborazione, la collaborazione costruttiva, il rispetto e la valorizzazione degli altri nelle attività di gruppo.</li> <li>• L'utilità ed il valore delle regole nelle diverse attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'importanza del rispetto delle regole durante l'attività sportiva.</li> <li>• Conoscere ed eseguire alcuni giochi che appartengono alla tradizione popolare.</li> <li>• Partecipare al gioco collettivo e rispettare indicazioni e regole.</li> </ul>	

<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE ESICUREZZA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principali regole di utilizzo appropriato degli spazi e degli attrezzi usati per la propria e altrui sicurezza.</li> <li>• Le essenziali norme di igiene personale legate all'attività sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi nell'ambiente palestra rispettando principi e regole che garantiscono la sicurezza per sé e per i compagni</li> <li>• Approfondire ed affinare la conoscenza e il corretto utilizzo degli attrezzi con cui viene svolta l'attività motoria.</li> <li>• Conoscere le regole da rispettare, per la nostra sicurezza, in determinati ambienti di vita.</li> <li>• Riflettere sul cibo come fonte di energia per le nostre attività.</li> </ul>	