



Quadro verticale di riferimento delle competenze  
**COMPETENZE DI EDUCAZIONE FISICA**

**PRIMO CICLO**

**PRIMARIA**

**SECONDIRIA DI PRIMO GRADO**

COMPETENZE IN USCITA

- 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.

COMPETENZE IN USCITA

- 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.

### ➤ Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- |  |   |
|--|---|
| <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, agli altri.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li><li>– Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li><li>– Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li><li>– Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li></ul> |
|--|---|

### ➤ Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- |  |   |
|--|---|
| <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 sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– 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.</li><li>– Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li><li>– Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li></ul> |
|--|---|

### ➤ Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li><li>– Saper utilizzare numerosi giochi derivanti 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 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.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li><li>– Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li><li>– Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li><li>– 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.</li></ul> |
|--|---|

### ➤ Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- |   |   |
|---|---|
| <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. 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>– Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li><li>– 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.</li><li>– Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li><li>– Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li></ul> |
|---|---|

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li><li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li></ul> |
|--|--|