# Educazione fisica

**classe prima - monoennio**

Anno scolastico 2019 - 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TRAGUARDI DI COMPETENZE E OBIETTIVI FORMATIVI** | **CONOSCENZE** | **ABILITÀ** | **VERIFICHE** |
| 1.Acquisire consapevolezza di sè attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nello spazio e nel tempo | 1.1. Esplorazione e scoperta del corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti.  1.2. Esercizi: camminare, rotolare, strisciare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, tirare, spingere…..  1.3. Orientamento nello spazio.  1.4. Orientamento nel tempo. | 1.1.1 Eseguire giochi ed esercizi relativi al riconoscimento di tutte le parti del corpo.  1.2.1 Eseguire andature varie,saltelli,percorsi strutturati,esercizi imitativi, giochi ed esercizi con la corda e la palla.  1.3.1 Eseguire esercizi e giochi per l’interiorizzazione dei concetti spaziali.  1.4.1 Eseguire esercizi e giochi per l’interiorizzazione dei concetti temporali e del ritmo. | Da1.1.1 a 4.1.1. costituiranno momento di verifica   * l’esecuzione degli esercizi e delle attività proposte, secondo la consegna. * le osservazioni sistematiche, in merito all’impegno e alla partecipazione. |
| 2. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per esprimere i propri stati d’animo | 2.1 Uso dei codici espressivi corporei non verbali. | 2.1.1.Utilizzare il movimento e il corpo per rappresentare situazioni reali o fantastiche, vissuti e stati d’animo |
| 3. Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere e a un corretto regime alimentare. | 3.1 Acquisizione di:  - sane abitudini alimentari per il proprio benessere;  - comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni nell’ambiente scolastico. | 3.1.1. Acquisire sane abitudini alimentari e comportamenti adeguati alla prevenzione. |
| 4. Comprendere il valore delle regole e l’importanza di rispettarle. | 4.1 Partecipazione attiva alle attività proposte.  4.2 Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi di squadra | 4.1.1.Partecipare a  giochi organizzati:  - individuali  - collettivi  - di squadra  4.2.1 Conoscere e rispettare le regole  dei giochi. |  |