**Educazione Fisica**

**classe terza - primo biennio**

Anno scolastico 2018- 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **CONOSCENZE** | **ABILITA'** | **VERIFICHE** |
| ***1.Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nello spazio e nel tempo.*** | **1.1** Percorsi, spostamenti nello spazio (con o senza attrezzi), staffette.  **1.2** Giochi ritmici ed esercizi con piccoli attrezzi (pallone, bastoni, cerchi...).  **1.3** Esercizi di coordinazione, equilibrio e lateralizzazione. | **1.1.1** Percepire i movimenti del proprio corpo ed eseguire percorsi nello spazio.  **1.2.1** Migliorare la propria coordinazione dinamica generale.  **1.3.1** Migliorare le proprie capacità di coordinazione, equilibrio e lateralizzazione. | **1.1.1**.A Esegue un percorso seguendo le indicazioni.  **1.2.1.A** Esegue correttamente giochi ritmici ed esercizi con piccoli attrezzi.  **1.3.1.A** Esegue esercizi di coordinazione, equilibrio e lateralizzazione. |
| ***2.Utilizzare il linguaggio motorio e corporeo per comunicare e per esprimere i propri stati d'animo.*** | **2.1** Giochi mimici. | **2.1.1** Conoscere e comunicare con il proprio corpo. | **2.1.1.A** Utilizza il linguaggio gestuale per comunicare idee, stati d'animo e situazioni. |
| ***3.Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere e ad un corretto regime alimentare.*** | **3.1** L'igiene della persona ed una corretta e sana alimentazione. | **3.1.1** Condividere corrette norme di comportamento di igiene personale.  **3.1.2** Acquisire corrette abitudini alimentari. | **3.1.1.A/3.2.1.A** Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. |
| **4. Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.** | **4.1** Giochi organizzati con regole. | **4.1.1** Conoscere e comprendere le regole dei giochi.  **4.1.2** Rispettare le regole dei giochi. | **4.1.1.A/4.1.2.A** Partecipa ai giochi rispettando le regole. |