

CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA Triennio

Le competenze enunciate di seguito, estrapolate dalle Indicazioni Nazionali e declinate in conoscenze e abilità per il *triennio*, trovano riferimento principalmente nell'asse dei linguaggi e in quello scientifico-tecnologico:

AMBITI DI COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
<i>Movimento</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere. • Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) confrontandole con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i piani di lavoro motori per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici. • Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie sportive.
<i>Linguaggi del corpo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento • Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento • Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
<i>Gioco e sport</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche con finalità di arbitraggio • Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, ruoli, persone, risultati • Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche ponendo varianti.

<p><i>Salute e benessere</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso• Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale• Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza	<ul style="list-style-type: none">• Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso• Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale• Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento
----------------------------------	---	---