

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA

Istituto Comprensivo di Ponso

A.S. 2015/2016

| ABILITÀ | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo | <p>-Utilizzare diversi schemi motori (statici e dinamici) combinati fra loro <i>prima</i> in forma successiva , <i>poi</i> in forma simultanea.</p> <p>-Esplorare lo spazio circostante con i propri sensi e le modalità di percezione sensoriale.</p> <p>-Muoversi assumendo le posizioni adeguate in relazione allo spazio ed al tempo.</p> | <p>-Utilizzare correttamente gli schemi motori (statici e dinamici) in precedenza acquisiti.</p> | <p>-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare).</p> <p>-Controllare le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p> <p>-Organizzare l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</p> <p>-Riconoscere</p> | <p>-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare).</p> <p>-Riconoscere 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.</p> | <p>-Organizzare e utilizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</p> <p>-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.</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | | | <p>traiettorie, distanze e successioni temporali delle azioni motorie, organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>-Riconoscere e riprodurre sequenze motorie con il proprio corpo e con attrezzi.</p> | | |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva | -Utilizzare modalità espressive e corporee attraverso la drammatizzazione e la danza. | -Utilizzare modalità espressive e corporee attraverso la drammatizzazione e la danza. | -Utilizzare il corpo e il movimento per esprimere, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. | -Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. | -Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. |
| | | -Eseguire semplici sequenze di movimento o coreografie individuali e collettive. | -Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive, assumendo diversificate posture del corpo con finalità espressive. | -Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. | -Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>Il gioco, lo sport e le regole del fair play</p> | <p>-Conoscere ed utilizzare i giochi della tradizione popolare.</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi.</p> <p>-Rispettare le regole dei giochi.</p> | <p>-Conoscere ed utilizzare in modo corretto i giochi della tradizione popolare.</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri.</p> <p>-Rispettare le regole dei giochi, dimostrando senso di responsabilità.</p> | <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive dei giochi di movimento individuali e di gruppo proposti.</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>-Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri o gli altrui limiti interagendo positivamente con gli altri.</p> <p>-Rispettare le regole nella competizione sportiva; accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria dimostrando rispetto nei confronti dei perdenti, manifestando senso di responsabilità e consapevolezza del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p> | <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sportivo.</p> <p>-Conoscere e applicare indicazioni di giochi derivanti dalla tradizione popolare.</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>-Rispettare le regole nella competizione sportiva; accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria dimostrando rispetto nei confronti dei perdenti, manifestando senso di responsabilità.</p> | <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sportivo.</p> <p>-Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>-Rispettare le regole nella competizione sportiva; accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, manifestando senso di responsabilità, accettando le diversità.</p> |
|--|---|---|---|--|---|

| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
|--|--|--|---|--|---|
| Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | -Assumere comportamenti adeguati per prevenire infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | -Assumere comportamenti adeguati per prevenire infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. |
| | -Comprendere che esiste un rapporto fra alimentazione ed esercizio fisico. | -Comprendere che esiste un rapporto fra alimentazione ed esercizio fisico. | -Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. | -Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. -Acquisire consapevolezza delle funzioni respiratorie e del loro cambiamento in relazione all'esercizio fisico. | -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutari. -Acquisire consapevolezza delle tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare per il benessere delle funzioni fisiologiche dopo l'esercizio fisico. -Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. |
| <u>MICROABILITÀ</u> | | | | | |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo</p> | <p>-Eseguire schemi motori statici. <i>Esempi: flettere il busto, piegare le gambe, oscillare la testa.</i></p> <p>-Eseguire schemi motori dinamici. <i>Esempi: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare.</i></p> <p>-Combinare schemi motori. <i>Esempi: correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata ecc.</i></p> <p>-Denominare e rappresentare le varie parti del corpo su di sé, sugli altri ed in rappresentazioni grafiche.</p> <p>-Riconoscere, differenziare, ricordare e verbalizzare diverse percezioni sensoriali (uditive, visive, tattili e cinestesiche). <i>Esempi: giochi e percorsi di</i></p> | <p>-Eseguire in modo adeguato schemi motori statici (<i>esempi: flettere il busto, piegare le gambe, oscillare la testa.</i>)</p> <p>-Eseguire in modo adeguato schemi motori dinamici (<i>esempi: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare.</i>)</p> <p>-Combinare in modo adeguato gli schemi motori. <i>Esempi: correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata ecc.</i></p> <p>-Muoversi con scioltezza, disinvolture, ritmo (ad esempio per <i>palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento..</i>).</p> <p>-Utilizzare efficacemente la gestualità fino a motoria con piccoli</p> | <p>-Individuare, gestire e praticare insieme diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti (es. movimenti del corpo e degli arti, andature, coordinazione di movimenti di segmenti diversi; esercizi di equilibrio statico e dinamico).</p> <p>- Consolidare e affinare gli schemi motori statici (es. flettere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare).</p> <p>- Consolidare e affinare gli schemi motori dinamici (es. camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi).</p> <p>-Eseguire capriole in avanti e all'indietro.</p> <p>- Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri</p> | <p>-Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi.</p> <p>-Coordinare movimenti del corpo e facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc.</p> <p>- Consolidare ed affinare gli schemi motori statici e dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>- Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando ecc).</p> <p>- Controllare le posizioni statiche e dinamiche del proprio corpo in situazioni diversificate.</p> <p>- Eseguire correttamente capriole in avanti e all' indietro.</p> | <p>-Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi (es. superare correndo, saltellando, camminando all'indietro, alcuni ostacoli ad altezze diverse).</p> <p>-Riconoscere ed utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri (es. movimenti effettuati sui lati del campo con andature diverse-galoppo laterale sul lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, deambulazione normale sull'altro lato corto).</p> <p>-Modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio (es. saltare uno dei due ostacoli posizionati ad altezze diverse-eeguire un tiro a canestro da una distanza decisa</p> |
|---|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p><i>esplorazione sensoriale.</i></p> <p>-Collocarsi e orientarsi in maniera significativa ed efficace in rapporto con gli altri e/o con gli oggetti. <i>Esempi: strisciare sotto, camminare sopra, correre dentro, saltare fuori, balzare avanti, lanciare indietro ecc.</i></p> | <p>attrezzi codificati e non, nelle attività ludiche, manipolative e grafico – pittoriche.</p> <p>-Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibri (per <i>esempio eseguire una marcia, una danza..</i>).</p> <p>-Apprezzamento delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi durante le azioni motorie.</p> <p>-Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.</p> | <p>(es. correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx dentro gli spazi).</p> <p>- Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali (es. saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx, a sx, in avanti, indietro...).</p> | <p>dall'allievo fra le 3 disponibili 2-3-4 metri; eseguire lancio bowling verso alcune clavette decidendo se lanciare da 3-4-5 metri).</p> <p>-Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione. <i>Es: seguire uno stimolo sonoro a occhi chiusi.</i></p> <p>-Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. <i>Es: traslocare su un asse di equilibrio.</i></p> <p>-Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. <i>Es: saltellare a piedi uniti, con un piede, a balzi, sui cerchi - slalom veloce tra le clavette.</i></p> <p>-Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando ecc.). <i>Es: correndo, colpire i compagni con la palla-</i></p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | <p><i>passare la palla al compagno correndo-corsa lanciata con slancio delle braccia in alto alternate rispetto alle gambe-lanciare an alto la palla camminando e riprenderla; condurre la palla con i piedi eseguendo un giro intorno a ogni cono.</i></p> <p>-Eseguire correttamente capovolte in avanti e all'indietro. <i>Es: rotolare in avanti con una capovolta.</i></p> |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva</p> | <p>-Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. <i>Esempio: mimica.</i></p> <p>-Interpretare col corpo semplici ritmi musicali.</p> | <p>- Utilizzare la mimica facciale, la gestualità, il corpo e il movimento in giochi di drammatizzazione. <i>Esempio: mimica, rappresentazioni teatrali.</i></p> <p>-Modulare intensità ed espressività mimica come modalità di relazione non</p> | <p>-Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione (es. sul piano mimare andature in salita, in discesa, camminata sui carboni ardenti, su un filo...).</p> <p>- Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali (interpretare il ritmo della musica-veloce-/lento-muovendosi</p> | <p>-Esprimere attraverso il modo di camminare stati d'animo (quali fretta, noia, indecisione, felicità).</p> <p>- Comunicare attraverso movimenti mimici sensazioni (ad es di leggero/pesante).</p> <p>- Riconoscere significati nella mimica dei compagni (ad es. mestiere - azione che lo contraddistingue).</p> | <p>-Esprimere attraverso il modo di camminare stati d'animo.</p> <p>-Comunicare attraverso movimenti mimici sensazioni.</p> <p>-Riconoscere significati nella mimica dei compagni.</p> <p>-Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione.</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | | verbale. -Riconoscere e interpretare nell'espressività altrui semplici messaggi e situazioni emozionali. -Interpretare col corpo semplici ritmi musicali. | liberamente). - Riprodurre movimenti in sequenza abbinandoli al ritmo musicale (semplici coreografie di brani). | - Controllare la postura e la gestualità a fini espressivi. - Riprodurre movimenti in sequenza abbinandoli al ritmo musicale. | -Controllare la postura e la gestualità a fini espressivi. -Riprodurre movimenti in sequenza abbinandoli al ritmo musicale. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il gioco, lo sport e le regole del fair play | -Riconoscere il bisogno di rispettare le regole. | -Riconoscere il bisogno di rispettare le regole. -Riconoscere l'importanza di collaborare con gli altri per una finalità comune. -Accettare vittorie e | -Intraprende le attività proposte rispettando ruoli, regole, modalità esecutive, spazi. - Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizza le regole. - Cooperare e interagire positivamente con gli altri. - Collaborare nei giochi | -Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi. - Intraprendere le attività proposte rispettando ruoli, regole, modalità esecutive, spazi. - Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzare le regole. | -Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi. -Intraprendere le attività proposte rispettando ruoli, regole, modalità esecutive, spazi. -Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzare le regole. -Sperimentare attivamente il concetto di "appartenenza" al gruppo. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | <p>sconfitte nei giochi di squadra.</p> | <p>per una finalità comune (es. esercizi a coppie, con o senza attrezzi).</p> <p>-Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte (es. giochi a punti, a squadre, in cui i ruoli si alternano vedi attaccanti e difensori).</p> | <p>- Sperimentare attivamente il concetto di "appartenenza" al gruppo.</p> <p>- Cooperare e interagire positivamente con gli altri.</p> <p>- Consolidare le competenze sociali all'interno di una situazione di gioco.</p> | <p>-Cooperare e interagire positivamente con gli altri.</p> <p>-Consolidare le competenze sociali all'interno di una situazione di gioco.</p> <p>-Partecipare a giochi motori conoscendo le regole e rispettandole. <i>Es: palestra divisa in 4 settori e la classe in 4 gruppi. Ad ogni spazio corrisponde uno spostamento specifico: 1.di corsa avanti e indietro, 2.corsa laterale dx-sx, 3.disegnando un 8, 4.avanti-indietro-laterale.</i></p> <p>-Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole. <i>Es: giochi di educazione stradale.</i></p> <p>-Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. <i>Es: giochi di squadra che penalizzano le scorrettezze e il mancato</i></p> |
|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | <i>coinvolgimento di tutti.</i> -Partecipare a giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | -Rispettare le regole per prevenire infortuni. -Mangiare in modo corretto. | -Rispettare le regole per prevenire infortuni. -Mangiare in modo corretto. -Osservare la propria esperienza con la guida dell'insegnante. | - Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano assumendo comportamenti funzionali alla sicurezza (es. guidare con istruzioni verbali un compagno bendato fra i vari attrezzi o in un percorso). - Adottare comportamenti rispettosi della propria salute. - Controllare il ritmo respiratorio dopo l'esercizio. | -Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche la capacità degli altri. - Adottare comportamenti rispettosi della propria salute. - Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. | -Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche la capacità degli altri. -Adottare comportamenti rispettosi della propria salute. -Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. <i>Es: gioco a squadre con palla con "cattura compagni " colpendoli dalle gambe in giù.</i> -Conoscere e seguire le regole della corretta alimentazione. <i>Es: giochi per familiarizzare con i termini o i significati che si riferiscono alle categorie dei diversi alimenti.</i> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | -Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. |
| <u>CONOSCENZE</u> | | | | | |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo | <ul style="list-style-type: none"> -Gli schemi motori statici (o posturali). -Gli schemi motori dinamici. -Le parti del corpo. -I sensi e le percezioni sensoriali. -Concetti spaziali (sopra/sotto, dentro/fuori, avanti/dietro, vicino/lontano). -Concetti temporali (prima/dopo, veloce/lento). -Le parti del corpo. | <ul style="list-style-type: none"> -Gli schemi motori statici (o posturali). -Gli schemi motori dinamici. -Le parti del corpo. | <ul style="list-style-type: none"> -Le funzioni dei segmenti corporei. -Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti. -Gli schemi motori di base. -La specificità delle funzioni di arti superiori e inferiori. -Gli schemi motori dinamici. -Le possibilità motorie del proprio corpo relazionate allo spazio e agli oggetti. | <ul style="list-style-type: none"> -Le funzioni dei segmenti corporei. -Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti. - Gli schemi motori. - La specificità delle funzioni di arti superiori e inferiori. | <ul style="list-style-type: none"> -Le funzioni dei segmenti corporei. -Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti. -Gli schemi motori. -La specificità delle funzioni di arti superiori e inferiori. |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | -Gli schemi motori. | | -I rapporti topologici e la lateralità. | | |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva | -Il ritmo. -La drammatizzazione. -Le emozioni. -Le parti del corpo. -Gli schemi motori. | -Il ritmo. -La drammatizzazione. -Le emozioni. -Le parti del corpo. -Gli schemi motori. | -Il linguaggio mimico-gestuale. -Il linguaggio espressivo del proprio corpo. | -Il linguaggio mimico-gestuale. -Il linguaggio espressivo del proprio corpo. | -Il linguaggio mimico-gestuale. -Il linguaggio espressivo del proprio corpo. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| Il gioco, lo sport e le | -Le regole dei giochi. -Le parti del corpo. -Gli schemi motori. | -Le regole dei giochi. -Il senso di responsabilità. | -Ruoli, tecniche e regole dei giochi. -Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati. | - Conosce ruoli, tecniche e regole dei giochi. - Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati. | - Conosce ruoli, tecniche e regole dei giochi. - Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati. |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>regole del fair play</p> | | <p>-La collaborazione.</p> <p>-Le parti del corpo.</p> <p>-Gli schemi motori.</p> | <p>-Provenienza, ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi della tradizione</p> | <p>-Provenienza, ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi della tradizione.</p> | <p>-Provenienza, ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi della tradizione.</p> |
| <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> | <p>CLASSE PRIMA</p> | <p>CLASSE SECONDA</p> | <p>CLASSE TERZA</p> | <p>CLASSE QUARTA</p> | <p>CLASSE QUINTA</p> |
| | <p>-Regole sulla sicurezza.</p> <p>-Regole di base per una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano.</p> | <p>-Regole sulla sicurezza.</p> <p>-Regole di base per una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano.</p> | <p>-Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche quello stradale.</p> <p>-Elementi di igiene del corpo.</p> <p>- Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla durata di un compito motorio.</p> | <p>-Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</p> <p>- Elementi di igiene del corpo.</p> <p>- Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla durata di un compito motorio.</p> | <p>-Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</p> <p>- Elementi di igiene del corpo.</p> <p>- Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla durata di un compito motorio.</p> |

TRAGUARDI DI RIFERIMENTO

| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
|--|--|---|--|--|--|
| Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo | -Acquisire schemi motori (statici e dinamici) e trasferirli nei vari contesti. -Utilizzare le percezioni sensoriali e trascenderle nella vita quotidiana. | -Consolidare ed affinare gli schemi motori statici e dinamici. -Trasferire gli schemi motori (statici e dinamici) nei vari contesti, adattandoli alle variabili spaziali e temporali. -Acquisire consapevolezza di sé attraverso la padronanza degli schemi motori. | -Acquisire 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. | -Acquisire 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. | -Acquisire 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. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| | -Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per | -Utilizzare il linguaggio corporeo e | -Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per | - Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per | -Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva</p> | <p>comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p> | <p>motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p> | <p>comunicare ed esprimere stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> | <p>comunicare ed esprimere stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> | <p>comunicare ed esprimere stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> |
| <p>Il gioco, lo sport e le regole del fair play</p> | <p>CLASSE PRIMA</p> <p>-Sperimentare esperienze diverse per maturare competenze di gioco.</p> <p>-Sperimentare diverse gestualità tecniche.</p> <p>-Comprendere, nelle occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> | <p>CLASSE SECONDA</p> <p>-Sperimentare esperienze diverse per maturare competenze di gioco.</p> <p>-Sperimentare diverse gestualità tecniche.</p> <p>-Comprendere, nelle occasioni di gioco, il valore delle regole, l'importanza di rispettarle, l'importanza di collaborare con gli altri e di accettare</p> | <p>CLASSE TERZA</p> <p>-Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco di squadra.</p> <p>- Sperimentare in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>-Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco di squadra, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> | <p>CLASSE QUARTA</p> <p>- Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>- Sperimentare in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>- Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle</p> | <p>CLASSE QUINTA</p> <p>-Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>-Sperimentare in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>-Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | vittorie e sconfitte. | | regole e l'importanza di rispettarle. | di rispettarle. |
| Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| | <p>-Agire rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nei vari contesti di vita.</p> <p>-Riconoscere i principi più importanti relativi al proprio benessere psico – fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</p> | <p>-Agire rispettando i criteri di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nei vari contesti di vita.</p> <p>-Riconoscere i principi più importanti relativi al proprio benessere psico – fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</p> | <p>-Agire 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.</p> <p>- Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> | <p>-Agire 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.</p> <p>- Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> | <p>-Agire 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.</p> <p>-Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> |
| <u>COMPETENZE BASE</u> | | | | | |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo | -Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | -Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | - Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | -Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. | -Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. |
| Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| | -Utilizzare gli aspetti comunicativo – relazionali del messaggio corporeo. | -Utilizzare gli aspetti comunicativo – relazionali del messaggio corporeo. | -Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | - Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. | -Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. |
| Il gioco, lo sport e le regole del fair play | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |
| | -Partecipare ai giochi, rispettandone le regole. -Assumersi la responsabilità per le proprie azioni e per il bene comune. | -Partecipare ai giochi, rispettandone le regole. -Assumersi la responsabilità per le proprie azioni e per il bene comune. | -Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. - Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. | -Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. - Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. | -Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. -Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. |
| | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> | <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p> | <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p> | <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla sicurezza.</p> <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p> <p>- Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute.</p> | <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla sicurezza.</p> <p>- Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p> <p>- Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute.</p> | <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla sicurezza.</p> <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p> <p>-Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute.</p> |
|---|--|--|--|--|--|

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PRESENTAZIONE

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché al continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

In particolare "lo star bene con se stessi" richiama l'esigenza che il curriculum dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere, su cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto con il gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento delle capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e incontri.

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto di sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualsiasi forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo", mettendo in risalto le capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO**

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.
 Utilizza le attività motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
 Utilizza gli aspetti comunicativi - 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 ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
 Rispetta criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.
 E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

| TRAGUARDI FORMATIVI ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO | | |
|--|--|---|
| COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: | CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE - ESPRESSIONE CORPOREA | |
| Fonti di legittimazione: | Raccomandazioni del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 | |
| COMPETENZE SPECIFICHE | ABILITA' | CONOSCENZE |
| | Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo | |
| Padroneggiare abilità motorie | Saper utilizzare e trasferire le abilità per la | Conoscere le abilità motorie necessarie per la realizzazione di |

| | | |
|---|---|--|
| di base in situazioni diverse. | <p>realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> | <p>un gesto motorio.</p> <p>Saper leggere una mappa.</p> |
| Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo -espressiva | | |
| Utilizzare gli aspetti comunicativo - relazionali del messaggio corporeo. | <p>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.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> | Elementi di comunicazione non verbale. |
| Il gioco, lo sport, le regole e il fair play | | |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le | Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale | Regole fondamentali di alcune discipline sportive e ruoli principali nei diversi sport affrontati. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.</p> | <p>e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>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.</p> | |
| | <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> | |
| <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p> | <p>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.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione e al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la</p> | <p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</p> <p>Normative di sicurezza e prevenzione dei rischi.</p> <p>Elementi di antinfortunistica e primo soccorso.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> | |
|--|---|--|