

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Prima

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. • Conoscere e valutare azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. - Conoscere la differenza tra corpo fermo e corpo in movimento. - Muovere le varie parti del corpo. - Riconoscere, differenziare, ricordare e verbalizzare percezioni sensoriali differenti: sensazioni uditive, tattili, cinestetiche. - Coordinare movimenti fini del corpo e della mano con precisione e velocità. - Organizzare lo spazio fisico e grafico in funzione della scrittura. - Conoscere schemi motori e posturali. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali. - Acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento.	Le varie parti del corpo. I sensi e le modalità di percezione sensoriale. Coordinazione grafico manuale e motricità fine. Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare, saltare. Gli schieramenti in riga, fila, cerchio. Occupazione ben distribuita di un ampio spazio. Le diverse andature dinamiche in sequenza. Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,... I percorsi su distanza e direzioni varie.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	Utilizzare in forme originali e creative modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<i>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.</i>	Gestì, mimica. L'espressione corporea libera e guidata.

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>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 Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, collaborando con gli altri.	<i>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra.</i> <i>Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti.</i> <i>Cooperare ed interagire con gli altri.</i> <i>Rispettare le regole nei vari giochi.</i>	Giochi collettivi di movimento. Giochi con la palla. Giochi tradizionali. Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>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.</i> <i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti vita. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita.	<i>Partecipare ai giochi cercando di rispettare regole e indicazioni.</i> <i>Riconoscere le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.</i>	Le regole della palestra. Comportamenti adeguati in palestra. Percezione dei propri bisogni.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Seconda

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: - sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare; - sperimentare lo schema dello strisciare; - analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali: - acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento; - percepire la nozione di tempo attraverso il movimento. • Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo: - sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco; - controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.	- <i>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro.</i> - <i>Coordinare movimenti fini della mano e del corpo con precisione e velocità.</i> - <i>Organizzare lo spazio fisico e grafico anche in funzione della scrittura.</i> - <i>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali.</i> - <i>Acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento.</i> - <i>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</i>	Gli schieramenti in riga, fila, cerchio. Occupazione ben distribuita di un ampio spazio. Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare afferrare, lanciare. Le diverse andature dinamiche in sequenza. Coordinazione grafico manuale e motricità fine. Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,... L'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche I percorsi su distanza e direzioni varie. Il ritmo.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti: - sperimentare l'espressione corporea libera e guidata; - utilizzare modalità espressive di drammatizzazione e danza - comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.	- <i>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.</i> - <i>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.</i>	Gesti, mimica, voce, postura. L'espressione corporea libera e guidata. Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i> <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre: - eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.	- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra. - Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti. - Cooperare ed interagire con gli altri. - Rispettare le regole sia nella competizione sportiva sia nei giochi.	Giochi collettivi di movimento. Giochi con la palla. Giochi motori (staffette e percorsi). Giochi tradizionali. Fair play. Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>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.</i> <i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività: - sapersi orientare all'interno di un percorso libero; - eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato; - saper guidare un compagno in un'esercitazione di orientamento. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	<i>Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</i> <i>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</i>	Orientamento all'interno di un percorso libero. Attuazione corretta di indicazioni rispetto ad un percorso guidato. Spostamento consono, individuale o nel gruppo, all'interno della scuola. Uso adeguato degli attrezzi e degli spazi.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Terza

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: - adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; - controllare i movimenti intenzionali; - padroneggiare schemi motori di base.	- <i>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro.</i> - <i>Consolidare l'organizzazione spazio-temporale.</i> - <i>Affinare la coordinazione oculo-manuale e segmentarla.</i> - <i>Acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento.</i> - <i>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo</i>	Occupazione ben distribuita di un ampio spazio. Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare afferrare, lanciare, arrampicarsi. Lanci e ricezione con la palla, da fermo e in movimento. Il palleggio e il cambio di mano. Le traiettorie. Le diverse andature dinamiche in sequenza. Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,... L'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche. I percorsi su distanza e direzioni varie. Il ritmo.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive: - interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche sapendo trasmettere contenuti emozionali. - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. - Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.	<i>Imparare ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</i>	Gesti, mimica, voce, postura. L'espressione corporea libera e guidata. Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i> <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra: - comprendere l'obiettivo del gioco e rispettarne le regole; - conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare; - sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.	<i>Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche sotto forma di competizione.</i> <i>Interagire positivamente con gli altri, rispettando le regole del gioco di squadra.</i>	Giochi popolari. Gioco-sport: mini-basket.
AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>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.</i> <i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature: - conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra; - percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	<i>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri.</i>	Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza. Uso corretto degli spazi e di alcuni attrezzi.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Quarta

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.	- Eeguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse. - Lanciare,afferrare,saltare,arrampicarsi,,piegare,flettere,torcere. - Sviluppare la resistenza,la mobilità,la forza.	Consolidamento schemi motori e posturali. Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).
AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee. - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.	Imparare ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.	Gesti, mimica, voce, postura. L'espressione corporea libera e guidata. Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i> <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline. - Partecipare ai giochi, anche della tradizione popolare, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.	- Partecipare ai giochi di squadra e rispettarne le regole. - Svolgere un ruolo attivo nelle attività di gioco-sport. - Sviluppare comportamenti relazionali positivi di collaborazione, rispetto e valorizzazione degli altri.	Giochi di squadra. Gioco sport: pallavolo.

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>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.</i> <i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.	- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri. - Adottare comportamenti rispettosi della propria salute.	Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza. Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe QUINTA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOL LA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare ecc.) • 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.	- <i>Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione simultanea e contemporanea.</i> - <i>Ampliare il patrimonio degli schemi motori: inclinare, abduurre, circonduurre, ruotare.</i> - <i>Sviluppare la destrezza, la mobilità, la forza.</i>	Consolidamento degli schemi posturali e motori. Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.	- <i>Imparare ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</i>	Gesti, mimica, voce, postura. L'espressione corporea libera e guidata. Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i> <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole della 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.	- <i>Partecipare ai giochi di squadra e rispettarne le regole.</i> - <i>Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra.</i> - <i>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in competizione con i compagni.</i>	Giochi di squadra. Gioco sport: mini hockey.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>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.</i> <i>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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	<i>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</i> <i>Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</i>	Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza. Uso corretto degli spazi e degli attrezzi. Autonomia nella gestione dei materiali.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Classe Prima

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'allievo/a è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</i> <i>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Conoscersi. - Consolidare gli schemi motori di base. - Gestire le proprie capacità condizionali. - Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico. - Consolidare la lateralità. - Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno.	• Saper misurare le proprie potenzialità. • Saper passare da uno schema motorio all'altro. • Saper gestire lo sforzo aerobico • Saper mantenere e modificare gli schemi motori in funzione delle variabili spazio/tempo. • Saper mantenere posizioni di equilibrio. • Potenziare gesti di bilateralità sia con arti inferiori che superiori. • Saper utilizzare le variabili spazio tempo in funzione di un gesto sportivo. • Saper riconoscere e mantenere un ritmo nell'elaborazione motoria .	• I test motori. • Schemi motori di base:dai più semplici ai più complessi • (camminare,correre, lanciare,rotolare,afferrare,tirare, ec.). • Imparare a correre per tempo prolungato • Schemi motori variati nello spazio e nel tempo prima in forma successiva poi in forma simultanea. • Esercizi e posizioni isotoniche di equilibrio . • Esercizi di controllo motorio bilaterale sia con arti inferiori che superiori . • Attività svolte in spazi e tempi diversi in continuo divenire. • Uso delle funicelle (al piede) come esempio di ritmo e sequenze modificabili.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. ○ Interpretare dai gesti semplici le intenzioni.	• Sapersi esprimere le emozioni usando linguaggi corporei spontanei . • Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni.	• Espressività spontanea.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive. ○ Partecipare attivamente ai giochi di movimento. ○ Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. ○ Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. ○ Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.	● Gestire le più facili situazioni di gioco. ● Partecipare attivamente ai giochi proposti. ● Mettersi a disposizione degli elementi più deboli. ● Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive del confronto.	● Fondamentali individuali dei giochi proposti : ● Gioco dei sei passaggi (4vs4): attacco e difesa. ● Minivolley (2vs2): palleggio e bagher anche con rimbalzo. ● Minipallamano (4vs4): passaggi e tiro in porta, attacco e difesa. ● Atletica leggera: le corse, i lanci , i salti. ● Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra . ● Giochi di collaborazione a coppie , in gruppi, a staffette.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</i> <i>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</i> <i>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. ○ Conoscere le principali norme d’igiene. ○ Capire l’importanza dell’attività motoria come corretto stile di vita.	• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Essere autonomi nell’organizzazione personale.	• Elementi di igiene del corpo. • Abbigliamento adeguato. • Utilizzo corretto degli attrezzi rispetto a se ed agli altri. • Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle attività proposte.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Classe Seconda

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'allievo/a è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</i> <i>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport. ○ Saper gestire le capacità condizionali ○ Applicare schemi motori per risolvere nuovi problemi motori. ○ Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa.	• Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti. • Migliorare la resistenza, la forza muscolare e la velocità. • Saper passare da schemi motori semplici a quelli più complessi in combinazione tra loro. • Iniziare a consolidare le abilità motorie. • Saper mantenere e variare un ritmo nell'elaborazione motoria.	• i test motori . • Combinazione di schemi motori variati nel tempo e nello spazio in forma simultanea. • Esercizi per la resistenza aerobica. • Esercizi di forza. • Esercizi di velocità. • Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali (cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa). • Uso delle funicelle.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. ○ Interpretare dai gesti alle intenzioni.	• Usare il linguaggio non verbale : per esprimere stati d'animo, per esprimere relazioni con l'altro. • Decodificare dai gesti dei compagni/avversari le intenzioni.	• Espressività spontanea. • Conoscere gesti arbitrari delle discipline.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	○ Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive. ○ Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori. ○ Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. ○ Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. ● Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.	● Gestire i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti. ● Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. ● Mettersi a disposizione degli elementi più deboli. ● Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive del confronto.	● Fondamentali individuali dei giochi proposti : ● Superminivolley (3vs3, 4vs4): palleggio e bagher, servizio, attacco spontaneo. ● triangolo di gioco. ● Minibasket 3vs3: palleggio, passaggi, tiri, attacco e difesa ● Atletica leggera: le corse, i lanci , i salti. ● Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra . ● Giochi di collaborazione a coppie , in gruppi, a staffette.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</i> <i>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</i> <i>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. • Conoscere le principali norme d’igiene. • Conoscere le principali norme corrette di alimentazione. • Conoscere le più semplici norme d’intervento nei più banali incidenti di carattere motorio. • Conoscere l’importanza dell’attività motoria come corretto stile di vita.	• Mettere in atto i comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra. • Conoscere le principali norme di alimentazione.	• Utilizzo corretto gli attrezzi rispetto a se e agli altri. • Utilizzo corretto dello spazio in funzione delle proposte. • Alimentazione dello sportivo.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Classe Terza

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'allievo/a è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</i> <i>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	- Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità motorie. - Incrementare la resistenza aerobica, la forza muscolare e la velocità - Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio tempo di un'azione motoria complessa.	- Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti. - Conoscere i metodi di allenamento delle capacità condizionali - Saper eseguire un'azione conoscendone le sue parti fondamentali. - Saper trasferire le abilità motorie in situazioni diverse e nuove. - Variare le abilità in funzione degli spazi e tempi diversi, in situazioni singole o collettive .	- I test motori. - Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali(cioè adattamento degli schemi motori di base in forma più complessa e miglioramento delle capacità condizionali).

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	• Usare il linguaggio non verbale. • Individuare l'intenzionalità di un gesto sportivo. • Saper interpretare il significato dei gesti arbitrali.	• Espressività spontanea. • Conoscere i gesti arbitrali delle discipline proposte.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità. • Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.	• Gestire i movimenti tecnici dei giochi di squadra. • Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. • Collaborare con tutti i compagni del gruppo (inclusione e disponibilità).	• Fondamentali individuali dei giochi proposti : • Pallavolo: palleggio e bagher, servizio, schiacciata. • triangolo di attacco. • ricezione doppia W. • copertura centro dietro. • Basket 3vs3: palleggio, passaggi, tiri, concetto di difesa. • Schemi di attacco: Dai e vai, dai e segui. • Atletica leggera: le corse, i lanci, i salti. • Concetto di attacco e difesa nei giochi di squadra. • Giochi di collaborazione a coppie, in gruppi, a staffette

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</i> <i>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</i> <i>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	• Intervenire con le prime norme di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.	• Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra. • Semplici norme di primo soccorso.	• Come si utilizza lo spazio in funzione delle attività proposte. • Gli infortuni muscolari. • I traumi dell'apparato scheletrico. • Traumi alle articolazioni. • Colpi di calore . • Il 112. • Benefici dell'attività motoria e metodi di allenamento delle qualità fisiche. • Cattivi stili di vita: conseguenze. • Il doping.