

**ISTITUTO OMNICOMPrensivo – “F. De Sanctis”**

**CURRICOLO VERTICALE**

**A.S. 2017/2018**

**EDUCAZIONE FISICA**

## **Educazione Fisica**

La finalità principale dell'educazione motoria e dell'educazione fisica è quella di utilizzare la motricità come veicolo per l'apprendimento, l'espressione e lo sviluppo della personalità. Opportunamente scelte e dosate le attività motorie e sportive concorrono, perciò, allo sviluppo di competenze di ampio respiro che riguardano quattro ambiti: l'evoluzione della motricità quale espressione dell'identità; l'apprendimento di una vasta gamma di abilità motorie e sportive; la relazione con sé e gli altri in un'ottica differenziazione ; lo sviluppo di corrette abitudini di vita e di scelte attive di utilizzo del tempo libero

### **COMPETENZE**

- \_ Gestire consapevolmente il proprio corpo e adottare corretti stili di vita**
- \_ Utilizzare consapevolmente gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo**
- \_ Esercitare, in contesti diversificati, i valori di una corretta pratica sportiva**

# SCUOLA DELL'INFANZIA

## **CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO** ( identità, autonomia, salute)

È il campo delle esperienze corporee e motorie finalizzate all'acquisizione del senso e del valore del proprio sé fisico, del controllo del corpo, delle sue funzioni, della sua immagine, delle possibilità sensoriali, espressive e di relazione.

# SCUOLA PRIMARIA

## EDUCAZIONE FISICA- Classi Prime -

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni.</li> <li>– Giochi per l’individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>– Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine.</li> <li>– Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi e semplici percorsi basati sull’uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>– Giochi con l’utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>– Il movimento naturale del saltare.</li> <li>– I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>– Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l’uso delle mani.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d’animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e dell’importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra</li> <li>– Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi “costruiti” dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> </ul>

## - CLASSI SECONDE -

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le singole parti del corpo.</li> <li>– Giochi per l’individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</li> </ul>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...)</li> <li>– Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi e semplici percorsi basati sull’uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>– Giochi con l’utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>– Il movimento naturale del saltare.</li> </ul>

	statico-dinamico del proprio corpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>- Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> <li>- Il corpo ( respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> <li>- Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>- Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>- Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</li> <li>- Giochi competitivi di movimento.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme principali per la prevenzione e tutela.</li> </ul>

## - CLASSI TERZE -

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo schema corporeo.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo).</li> <li>- Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</li> </ul>

comunicativo-espressiva	sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. – Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	- Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. - Esecuzione di danze popolari.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e dell’importanza di rispettarle.	- Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. - Giochi di ruolo. - Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. – Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.	- Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela. - Principi per una corretta alimentazione.



## - CLASSI QUARTE -

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...).</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Equilibrio statico, dinamico e di volo.</li> <li>- La capacità di anticipazione.</li> <li>– Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti.</li> <li>– La capacità di reazione.</li> <li>– La capacità di orientamento.</li> <li>– Le capacità ritmiche.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari..</li> <li>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> </ul>

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e dell’importanza di rispettarle.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</li> <li>- Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione con Giochi di regole.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>- Alimentazione e sport.</li> <li>- L’importanza della salute.</li> </ul>

## - CLASSI QUINTE –

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.</li> <li>- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale.</li> <li>- Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi.</li> <li>– Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>– Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.</li> <li>– Giochi di simulazione.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</li> <li>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li> <li>- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni.</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</li> <li>- Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> <li>- Assunzione di atteggiamenti positivi.</li> <li>- La figura del caposquadra.</li> </ul>

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>– Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.</li> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi “costruiti” dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione - benessere.</li> <li>- Momenti di riflessione sulle attività svolte.</li> </ul>

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PER LA SCUOLA PRIMARIA**

	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro</p> <p>Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali</p>	<p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti:</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre</p>	<p>Conoscere comportamenti che possono originare situazioni di pericolo.</p> <p>Conoscere comportamenti igienici adeguati.</p> <p>Conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico</p>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro:</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali</p> <p>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo</p>	<p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre</p>	<p>Conoscere gli attrezzi e gli spazi di attività:</p> <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria</p>
<b>CLASSE TERZA</b>	<p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in</p>	<p>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità</p>	<p>Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport,</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature:</p>

	riferimento a strutture spaziali e temporali	espressive	individuali e di squadra	
<b>CLASSE QUARTA</b>	Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri	Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee	Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline. Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare	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
<b>CLASSE QUINTA</b>	Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione. 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	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.	Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole,	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici

			accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità	
--	--	--	--	--

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

L'alunno:

\_ 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.;

\_ 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;

\_ sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva;

\_ 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;

\_ 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;

\_ comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

**CONTENUTI**

<b>CLASSE PRIMA</b>	<b>CLASSE SECONDA</b>	<b>CLASSE TERZA</b>	<b>CLASSE QUARTA</b>	<b>CLASSE QUINTA</b>
Lo schema corporeo _ La lateralizzazione _ Schemi motori di base _ Le regole dei giochi _ La comunicazione motoria	Il corpo e lo spazio _ La lateralizzazione _ Schemi motori di base _ Le regole dei giochi	Corpo e movimento _ La comunicazione attraverso i movimenti _ Le regole nello sport _ Schemi motori statici e dinamici _ La coordinazione motoria	Il corpo, lo spazio e gli altri _ Le regole nei giochi e nello sport _ Schemi motori statici e dinamici _ La coordinazione motoria	Il corpo, lo spazio e gli altri _ Le regole nei giochi e nello sport _ Schemi motori statici e dinamici _ La coordinazione motoria _ Sport e salute



# SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

## EDUCAZIONE FISICA- CLASSI PRIME/SECONDE

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</li> <li>-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> <li>-Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>-Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento</li> <li>-Principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li> </ul>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</li> <li>-Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo</li> <li>-Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico)</li> <li>-Strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</li> </ul>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le tecniche di espressione corporea</li> <li>-I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate</li> </ul>
<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</li> <li>-Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</li> <li>-Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Inventare nuove forme di attività ludico-sportive</li> <li>-Rispettare le regole del fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> <li>-Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</li> <li>-Le regole del fair play</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>-Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere</li> <li>-Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc)</li> <li>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le norme generali di prevenzione degli infortuni</li> <li>-Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</li> <li>-L'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance</li> <li>-Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</li> </ul>

## EDUCAZIONE FISICA - CLASSI TERZE

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<b>Il corpo e le funzioni senso-percettive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>-Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</li> <li>-Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li> </ul>
<b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</li> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio</li> <li>-Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</li> <li>-Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> <li>-Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</li> <li>-Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva</li> <li>-Moduli ritmici e suoni</li> <li>-Il ruolo del ritmo nelle azioni</li> <li>-I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare con sicurezza i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-L'espressione corporea e la comunicazione efficace</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti</li> <li>-Variare e strutturare le diverse forme di movimento</li> <li>-Risolvere in modo personale problemi motori sportivi</li> </ul>	
<p><b>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket..), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche</li> <li>-Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione</li> <li>-Arbitrare una partita degli sport praticati</li> <li>-Stabilire corretti rapporti interpersonali</li> <li>-Mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo</li> <li>-Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra</li> <li>-Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco</li> <li>-Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi</li> <li>-Il concetto di anticipazione motoria</li> <li>-I gesti arbitrali delle discipline sportive praticate</li> <li>-Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità</li> </ul>
<p><b>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza</li> <li>-Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute</li> <li>-Creare semplici percorsi di allenamento</li> <li>-Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni</li> <li>-I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati, finalizzati al miglioramento dell'efficienza</li> </ul>

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PER LA SCUOLA SECONDARIA**

	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<p>Consolidare gli schemi motori di base</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</p> <p>Consolidare la lateralità</p> <p>Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno</p>	<p>Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica</p> <p>Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici</p>	<p>Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi di movimento</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi pre -sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo</p> <p>Accogliere nella propria squadra tutti i compagni</p> <p>Rispettare le regole delle discipline sportive</p> <p>Praticate</p>	<p>Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri</p> <p>Conoscere le principali norme d'igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti</p> <p>Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita</p>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<p>Potenziare gli schemi motori di base</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</p> <p>Potenziare la lateralità</p> <p>Gestire spazi e tempi di un'azione rispetto al gruppo</p>	<p>Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica</p> <p>Eseguire movimenti da semplici a più complessi seguendo tempi ritmici diversi</p>	<p>Conoscere e applicare gli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi</p>	<p>Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri</p> <p>Conoscere le principali norme d'igiene</p> <p>Conoscere le principali norme corrette di alimentazione</p>

			<p>seguendo le indicazioni del gruppo          Accogliere nella propria squadra tutti i compagni          Rispettare le regole delle discipline sportive praticate</p>	<p>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</p>
<b>CLASSE TERZA</b>	<p>Potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport          Applicare schemi motori per risolvere un problema motorio          Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa</p>	<p>Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica          Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici          Codificare i gesti arbitrari in relazione al regolamento dei giochi</p>	<p>Conoscere e applicare i principali elementi tecnici di diverse discipline sportive.          Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.          Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</p>	<p>Intervenire con le prime norme di pronto 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 altruistici</p>

## TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA

L'alunno:

- \_ prende coscienza delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti,.
- \_ utilizza le abilità motorie e sportive passando da condizioni facili e normali di esecuzione fino a realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più complessi  
(accoppiamento e combinazione dei movimenti, \_ifferenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione trasformazione...);
- \_ utilizza gli aspetti comunicativo-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 gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie;
- \_ rispetta i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri;
- \_ si relaziona positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, e le caratteristiche personali.

## CONTENUTI

la coordinazione dinamica generale _ la combinazione e differenziazione dei movimenti _ l' orientamento spazio tempo _ la resistenza _ la velocità _ la forza _ la mobilità articolare	informazioni corrette sull'alimentazione dello sportivo _ conoscenza dei principali sistemi ed apparati del corpo umano _ conoscenza e pratica dei comportamenti corretti in strada _ droghe quotidiane _ le biotecnologie ed il mondo dello sport _ il gioco, lo sport, il fair play partecipazione alle attività rispettando i compagni- avversari
--	---

<sup>1</sup> Gli obiettivi di apprendimento, declinati per le singole classi, possono essere potenziati in relazione all'analisi dei bisogni formativi degli alunni. (Vedi Indicazioni Nazionali 2012)