

SCUOLA DELL'INFANZIA

Campo d'esperienza: IL CORPO E IL MOVIMENTO

TRAGUARDI COMPETENZE FINE SCUOLA DELL'INFANZIA	ABILITA'			CONOSCENZE
	3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	
<p>Vivere pienamente la propria corporeità, percepirne il potenziale comunicativo ed espressivo, maturare condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata scolastica.</p> <p>Controllare l'esecuzione del gesto, valutare il rischio, interagire con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva.</p> <p>Riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresentare il corpo fermo e in movimento.</p> <p>Riconoscere i segnali del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adottare pratiche corrette di cura di sé e d'igiene e di sana alimentazione.</p> <p>Affinare la motricità fine e i movimenti grosso motori-</p> <p>Utilizzare schemi motori di base (es. correre, saltare...).</p> <p>Conoscere lo schema corporeo.</p>	<p>Sperimentare ed esprimere se stessi attraverso il gioco libero e guidato.</p> <p>Sperimentare attraverso il gioco la relazione con gli altri.</p> <p>Conoscere gli altri e se stessi attraverso il corpo.</p> <p>Sperimentare la possibilità di esprimere se stessi attraverso il movimento.</p>	<p>Stabilire relazioni corporee attraverso il contatto con gli altri e gli oggetti.</p> <p>Cooperare nel gioco con gli altri.</p> <p>Sperimentare le potenzialità del corpo in movimento.</p> <p>Sperimentare le potenzialità del corpo e adottare sane pratiche igieniche.</p>	<p>Comunicare col corpo le proprie emozioni,</p> <p>potenziare le capacità senso-percettive.</p> <p>Conoscere lo schema corporeo in maniera globale e segmentarla.</p> <p>Percepire il proprio corpo attraverso il gioco e svolgere correttamente buone pratiche igieniche e alimentari.</p>	<p>Lo schema corporeo</p> <p>Le differenze di genere.</p> <p>Le regole igieniche del corpo e degli ambienti.</p> <p>I pericoli nell'ambiente e i comportamenti sicuri.</p> <p>Le regole dei giochi.</p> <p>Il movimento sicuro.</p> <p>Gli alimenti.</p>

**CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA
SCUOLA PRIMARIA**

TRAGUARDI /COMPETENZE FINE SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO					CONOSCENZE
	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	
NUCLEO: Conoscere il corpo e muoversi in relazione allo spazio e al tempo						
<p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>Sperimentare una pluralità di esperienze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimentare, in forma differenziata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</p> <p>Sviluppare la motricità fine.</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori di base , statici e dinamici</p> <p>Adattare gli schemi motori a parametri di spazio, tempo, ritmo</p> <p>Distinguere, riprodurre e rappresentare situazioni statiche e di movimento utilizzando le varie parti del corpo.</p> <p>Muoversi controllando la lateralità.</p> <p>Sperimentare situazioni diverse di equilibrio.</p> <p>Eseguire andature e sequenze motorie seguendo un ritmo.</p> <p>Acquisire tecniche di rilassamento globale</p> <p>Consolidare ed affinare gli schemi motori e dinamici.</p> <p>Affinare le capacità coordinative.</p> <p>Controllare il movimento in funzione dello scopo previsto.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie e distanze in relazione a sé, agli altri, agli oggetti e allo spazio.</p>					<p>Prima</p> <p>Riconoscimento e denominazione delle varie parti del corpo.</p> <p>La motricità fine.</p> <p>Gli schemi motori di base: Saltellare a piedi uniti e con un solo piede,correre, saltare, lanciare.</p> <p>Destra, sinistra, avanti e dietro, attività di equilibrio</p> <p>Giochi di gruppo e di coordinazione motoria , giochi ritmici</p> <p>Seconda</p> <p>Giochi ed esercizi di controllo di schemi motori di base e schemi posturali.</p> <p>Saltelli, piegamenti, oscillamenti del busto-testa-mani-piedi.</p> <p>Percorsi semplici e con ostacoli.</p> <p>Esercizi con mano e piede dx, mano e piede sx, mano e piede dominanti. Lancio e ricezione di palla con 2 e 1 mano. Corsa, marcia, piegamenti, flessioni.</p> <p>Movimenti ritmici, oscillamenti in coppia e in gruppo.</p> <p>Controllo della respirazione</p> <p>Tecniche di rilassamento corporeo</p> <p>Semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali.</p> <p>L'equilibrio.</p> <p>La lateralità.</p> <p>Terza</p> <p>Schemi motori di base combinati (lanciare/correre, lancia-</p>

		<p>re/saltare,...).</p> <p>Schemi posturali (flettere, piegare, ruotare, slanciare)</p> <p>Le variazioni degli schemi motori in funzione dei parametri di spazio, tempo ed equilibrio</p> <p>La coordinazione e l'utilizzo delle percezioni visive, uditive tattili e cinestetiche</p> <p>La coordinazione dei vari segmenti (occhio-mano, occhio-piede, ...).</p> <p>Quarta - Quinta</p> <p>Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse.</p> <p>La coordinazione rispetto a sé, agli altri, agli oggetti e allo spazio.</p> <p>La sperimentazione dell'equilibrio corporeo anche con oggetti o attrezzi</p> <p>La coordinazione con varie andature: di corsa e di passo nelle diverse direzioni dello spazio</p> <p>L'esecuzioni di percorsi strutturati</p> <p>Le andature e i passi scanditi da un ritmo</p>
--	--	---

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA						
TRAGUARDI /COMPETENZE FINE SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO					CONOSCENZE
	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	
NUCLEO: Utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimersi						
Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-	Assumere diverse posture corporee. Usare gesti e movimenti per rappresentare oggetti e situazioni.					<p>Prima/ Seconda /Terza</p> <p>Esecuzione di semplici sequenze ritmiche.</p> <p>Gioco dei mimi.</p> <p>Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro,</p>

musicali e coreografiche.	<p>Utilizzare il corpo e il movimento per comunicare emozioni e sentimenti.</p> <p>Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni</p> <p>Adattare abilità motorie sperimentate a situazioni nuove, utilizzando codici espressivi diversi.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>musicale-gestuale. Giochi mimico-gestuali guidati e liberi con l'aiuto della musica.</p> <p>Quarta - Quinta Il ritmo. Esecuzione di semplici sequenze e composizioni motorie attraverso l'utilizzo di codici espressivi diversi (danza, drammatizzazione, ...).</p>
---------------------------	--	---

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA						
TRAGUARDI /COMPETENZE FINE SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO					CONOSCENZE
	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	
NUCLEO: Il Gioco sportivo e le sue regole						
<p>Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>Conoscere i fondamentali di alcune discipline sportive.</p>	<p>Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle varie attività ludico-motorie.</p> <p>Sapersi organizzare e muovere in rapporto allo spazio</p> <p>Partecipare ai giochi a coppie, in piccoli gruppi e a squadre, cercando l'intesa con i compagni.</p> <p>Sviluppare le capacità motorie coordinative (lanciare, ricevere, palleggiare).</p> <p>Utilizzare in modo corretto gli spazi e gli attrezzi</p> <p>Eseguire giochi di movimento, tradizionali e sportivi rispettando le regole.</p> <p>Cooperare con i compagni di squadra alla ricerca di strategie comuni.</p> <p>Sviluppare le capacità motorie coordinative utilizzando schemi motori</p>					<p>Prima / seconda /terza Esecuzione di percorsi seguendo indicazioni verbali. Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati, liberi ed organizzati Le regole e i ruoli dei giochi di squadra praticati.</p> <p>Quarta - Quinta Le regole delle esperienze di gioco-sport praticate (pallavolo, pallacanestro, ...). L'utilizzo consapevole, controllato e finalizzato delle capacità motorie. Giochi di ruolo. Giochi con la palla individuali e collettivi: palleggi, lanci e tiri; giochi di mira e di precisione Giochi di squadra: palla prigioniera, palla cesto. I concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione,</p>

	<p>combinati tra loro</p> <p>Acquisire sistemi di controllo e gestione della palla</p> <p>Sviluppare comportamenti sociali positivi, favorendo il senso della collettività, la cooperazione, il senso di responsabilità attraverso la realizzazione del gioco di squadra</p> <p>Conoscere e applicare le regole di giochi di movimento, tradizionali e sportivi. Saper accettare la sconfitta.</p> <p>Riconoscere e utilizzare le regole di alcuni sport rispettando il proprio ruolo e le azioni da esso prescritte</p>	<p>limite.</p> <p>Le regole sportive: Il fair play I fondamentali della pallavolo, del basket. (lanciare, ricevere, palleggiare, attaccare , tirare..)</p>
--	--	---

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA						
TRAGUARDI /COMPETENZE FINE SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO					CONOSCENZE
	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	
NUCLEO: Agire in sicurezza e salute						
<p>Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi in ambito scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>	<p>Riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.</p> <p>Conoscere e adottare alcune semplici norme igienico-sanitarie.</p> <p>Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>					<p>Prima Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.</p> <p>Seconda Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere. Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.</p> <p>Terza Vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>Quarta - Quinta Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI COMPETENZE FINE SCUOLA SECONDARIA	ABILITA'			CONOSCENZE
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA	

NUCLEO: il CORPO E IL MOVIMENTO

<p>Conoscere il proprio corpo ed accettarlo, riconoscere potenzialità e limiti ; acquisire e affinare le abilità motorie . Favorire uno sviluppo equilibrato attraverso il miglioramento della coordinazione della forza, della resistenza, della velocità, della mobilità articolare</p>	<p>1) Conoscere gli aspetti di funzionalità del corpo umano</p> <p>2) Conoscere i movimenti principali e i loro effetti/ benefici</p> <p>3) Orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>4) Controllare il proprio corpo attraverso il miglioramento della coordinazione e l'apprendimento di nuove abilità motorie, eseguire correttamente gli esercizi, controllare l'impegno muscolare in relazione alla durata della prova</p> <p>- Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p>	<p>PRIMA</p> <p>1) L'apparato locomotore e le sue componenti L'apparato scheletrico e articolare</p> <p>2) Camminare, correre, saltare , lanciare arrampicare , rotolare: dinamiche ed effetti/ benefici</p> <p>3) L'uso della bussola e della mappa per orientarsi</p> <p>4) la coordinazione e l'equilibrio</p> <p>SECONDA</p> <p>1) L'apparato cardiocircolatorio e respiratorio</p> <p>2) dai movimenti fondamentali allo sport: l'atletica leggera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la corsa veloce, la partenza dai blocchi, i 60 metri piani, i 1000 metri -la corsa ad ostacoli -la staffetta -lancio del vortex <p>4) La forza e la resistenza : principi applicati .</p> <p>TERZA</p> <p>1) Il sistema muscolare e il sistema nervoso</p> <p>2) dai movimenti fondamentali allo sport: l'atletica leggera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il getto del peso -il salto in alto - il salto in lungo <p>4) la velocità e la flessibilità</p>
---	---	--

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI COMPETENZE FINE SCUOLA SECONDARIA	ABILITA'			CONOSCENZE
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA	
NUCLEO: LINGUAGGI DEL CORPO, SALUTE E BENESSERE				
<p>Comunicare: Utilizzare il corpo come forma di espressione.</p> <p>Esprimersi : Saper gestire il movimento, in modo consapevole ed intenzionale, con una buona coordinazione globale .</p> <p>Conoscersi :acquisire la consapevolezza dei processi di cambiamento dell'età evolutive dell'adolescenza.</p> <p>Aver cura di sé : agire rispettando criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri sapendo applicare procedure di primo soccorso ,tutelare il proprio benessere psico-fisico</p>	<p>1) 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>2) Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche adeguate di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare .</p> <p>3) Prendere coscienza delle principali norme nutrizionali</p> <p>4) Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza e la salute</p> <p>5) Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p>	<p>PRIMA</p> <p>1) Il linguaggio del corpo e i gesti , il linguaggio non verbale, la voce, lo sguardo, la postura generale</p> <p>2) I principi dell'allenamento sportivo: -il riscaldamento, il defaticamento, le tecniche di rilassamento motorio, lo stretching</p> <p>3) i principi nutritivi e gli elementi fondamentali per uno stile di vita sano.</p> <p>4) i paramorfismi e i dismorfismi in età scolare</p> <p>SECONDA</p> <p>1) Il corpo per esprimersi (recita, mimo, danza..)</p> <p>3) il metabolismo basale e il fabbisogno energetico</p> <p>5) i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età_: preadolescenza e adolescenza</p> <p>TERZA</p> <p>2) il peso corporeo, la salute, i disturbi alimentari e i principi di un'alimentazione sana e corretta - gli integratori alimentari e lo sport</p> <p>4) gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>		

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI COMPETENZE FINE SCUOLA SECONDARIA	ABILITA'			CONOSCENZE
	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA	
NUCLEO: dal GIOCO alla Pratica SPORTIVA				
<p>Collaborare nel gruppo promuovendo l'inserimento di compagni con varie forme di diversità.</p> <p>Rispettare le regole , se stesso e l'avversario .</p> <p>Conoscere i termini specifici e le regole delle principali discipline sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta, accettare di lavorare con tutti i compagni , gestire la relazione di aiuto ed essere disposto a collaborare - Conoscere e rispettare le regole dei giochi praticati in palestra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - Comprendere le difficoltà degli altri. - Utilizzare il linguaggio approfondito e specifico delle discipline con riferimenti interdisciplinari soprattutto con la lingua inglese 	<p>PRIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Le regole per tutte le attività proposte. 2) Condivisione delle regole. 3) la storia , le regole , i termini tecnici delle principali discipline sportive: la pallamano <p>SECONDA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Spiegazione dell'importanza delle regole per tutte le attività proposte. 2) Condivisione delle regole. 3) Il Fair Play 4) la storia , le regole , i termini tecnici delle principali discipline sportive: la pallavolo <p>TERZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Spiegazione dell'importanza delle regole per tutte le attività proposte. 2) Condivisione delle regole. 3) L'arbitraggio 4) la storia , le regole , i termini tecnici delle principali discipline sportive: la pallacanestro 		