

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

PREMESSA

La presenza dell'educazione fisica nel curriculum scolastico ha la funzione di promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità in relazione con l'ambiente e con gli altri. Contribuisce alla formazione della personalità attraverso la conoscenza e la consapevolezza psicofisica del sé e promuove comportamenti di vita corretti e salutari. Attraverso l'attività motoria e sportiva gli alunni conoscono il corpo ed i suoi cambiamenti, esplorano lo spazio, comunicano e si relazionano con gli altri in modo adeguato. Grazie al valore di cooperazione e di lavoro di squadra, il movimento essendo un linguaggio non verbale facilita anche l'inserimento di alunni con varie forme di diversità e disagio.

CLASSI PRIMA - SECONDA - TERZA PRIMARIA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA PRIMARIA

- *L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base.*
- *Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d'animo, esprimendosi anche attraverso il role-play ed esperienze ritmico-musicali.*
- *Sperimenta varie esperienze di gioco-sport, nel rispetto delle regole e del loro valore.*
- *Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.*
- *Riconosce l'importanza di corrette abitudini legate alla cura del proprio corpo.*

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola primaria		
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
Ambito: <u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u>		
ABILITÀ		
• Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. • Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... • Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. • Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine. • Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.	• Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. • Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... • Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...) • Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. • Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.	• Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. • Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...). • Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. • Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con semplici attrezzi.

CONOSCENZE		
• Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni. • Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo. • Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali. • Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. • Giochi con il movimento naturale del saltare. • Giochi con i movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. • Giochi con il movimento naturale del lanciare: (giochi con la palla e con l'uso delle mani).	• Le singole parti del corpo. • Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo. • Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali. • Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. • Il movimento naturale del saltare. • I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. • Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani. • Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare). • Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.	• Lo schema corporeo. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...). • Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo). • Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).

Ambito: <u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u>		
ABILITÀ		
• 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. • Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	• 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. • Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	• 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. • Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.
CONOSCENZE		
• 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.	• 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. • Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.	• Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale. • Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. • Esecuzione di danze popolari.

Ambito: <u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</u>		
ABILITÀ		
• 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.	• 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.	• 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.
CONOSCENZE		
• Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra. • Comprensione e rispetto di indicazioni e regole	• Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno. • Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi. • Giochi competitivi di movimento	• Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. • Giochi di ruolo. • Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.

Ambito: <u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u>		
ABILITÀ		
• 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.	• 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.	• 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.
CONOSCENZE		
• Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. • Riordino dei piccoli attrezzi utilizzati. • Stare bene in palestra attraverso il rispetto di alcune regole di igiene.	• Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. • Riordino dei piccoli attrezzi utilizzati. • Stare bene in palestra attraverso il rispetto di alcune regole di igiene. • Norme principali per la prevenzione e tutela.	• Stare bene in palestra. • Norme principali per la prevenzione e tutela. • Principi per una corretta alimentazione.

CLASSI QUARTA-QUINTA PRIMARIA**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA**

- *L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base.*
- *Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d'animo, esprimendosi anche attraverso il role-play ed esperienze ritmico-musicali.*
- *Sperimenta varie esperienze di gioco-sport, nel rispetto delle regole e del loro valore.*
- *Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.*
- *Riconosce l'importanza di corrette abitudini legate alla cura del proprio corpo.*

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria		
Classe quarta	Classe quinta	
Ambito: <u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u>		
ABILITÀ		
• Utilizzare gli schemi motori di base in varie situazioni • Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...). • Controllare e gestire le condizioni di equilibrio staticodinamico del proprio corpo.	• Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinandoli tra loro. • Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, allo spazio e agli altri • Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.	

CONOSCENZE		
- Riconoscere traiettorie, distanze e ritmi esecutivi. - Mostrare capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti.	- Riconoscere e valutare le successioni temporali delle azioni motorie. - Usare gli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi.	
Ambito: <u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u>		
ABILITÀ		
- Utilizzare in forma creativa modalità espressive e corporee. - Eseguire semplici sequenze di movimento individuali e di gruppo.	- Sa utilizzare anche in forma originale le modalità espressivo-corporee. - Sa elaborare ed eseguire semplici coreografie individuali e collettive. - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	
CONOSCENZE		
Riconoscere i diversi contenuti emozionali di situazioni di drammatizzazione.	- Riconosce e trasmette contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. - Sperimenta semplici coreografie o sequenze di movimento.	

Ambito: <u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</u>		
ABILITÀ		
• Utilizzare e applica indicazione e regole di giochi della tradizione popolare. • Partecipare e collaborare con gli altri alle varie situazioni di gioco. • Rispettare le regole del gioco-sport.	• Sa utilizzare ed applicare correttamente le regole dei giochi della tradizione popolare. • Sa organizzarsi nel gioco collaborando con gli altri. • Rispettare le regole del gioco-sport accettando sia la sconfitta che la vittoria in maniera equilibrata.	
CONOSCENZE		
• Conoscere modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport • Conoscere le principali regole dei giochi proposti.	• Conoscere ed applicare correttamente diverse modalità esecutive di proposte di gioco-sport. • Conoscere le principali regole dei giochi proposti.	

Ambito: <u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u>		
ABILITÀ		
• Sa comportarsi in maniera adeguata per prevenire infortuni nei vari ambienti scolastici.	• Sa comportarsi in maniera adeguata per prevenire infortuni nei diversi ambienti di vita. • Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività	
CONOSCENZE		
• Riconosce il rapporto tra cibo ed esercizio fisico per un sano stile di vita. • Ha consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico (cardio respiratorie e muscolari).	• Riconosce il rapporto tra cibo ed esercizio fisico per un sano stile di vita. • Ha consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico (cardio respiratorie e muscolari).	

CLASSI PRIMA - SECONDA - TERZA SECONDARIA**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA SECONDARIA**

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie nei punti di forza e nei suoi limiti.
- Utilizza le abilità motorie acquisite adattandole alle diverse situazioni.
- Utilizza il linguaggio motorio per entrare in comunicazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi di fair-play come modo di relazionarsi quotidianamente e di rispetto delle regole.
- Riconosce e applica i comportamenti adeguati per lo sviluppo psicofisico personale e della comunità nella quale e' inserito, tramite il rispetto di criteri di base igienici e di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi attivamente nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola secondaria		
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
Ambito: <u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO-TEMPO</u>		
ABILITÀ		
• Si orienta nello spazio seguendo indicazioni e regole. • Utilizza e coordina gli schemi motori e posturali. • Segue e riproduce sequenze ritmiche con movimenti di tutto il corpo in ambito sportivo-ludico.	• Si orienta nello spazio seguendo indicazioni e regole in situazioni complesse. • Utilizza, coordina e controlla gli schemi motori e posturali. • Utilizza e riproduce col corpo sequenze ritmiche in situazioni sportive anche variate e inusuali.	• Utilizza, coordina e controlla gli schemi motori e posturali. • Utilizza e applica le variazioni ritmiche spazio-temporali per realizzare gesti tecnici in ogni situazione sportiva e non. • Si orienta nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza.

CONOSCENZE		
- Riconosce le parti del corpo su di sé e sugli altri e le rappresenta graficamente. - Conosce le capacità coordinative e condizionali. - Conosce e attua schemi e azioni di movimento per risolvere un certo problema motorio.	- Le parti del corpo e utilizza termini specifici dell'apparato muscolo-scheletrico. - Conosce le capacità coordinative e condizionali e i metodi di miglioramento. - Conosce e attua schemi motori per risolvere in forma originale e creativa situazioni di movimento.	- Riconosce sul proprio corpo il funzionamento dei principali apparati fisiologici, cardio-circolatorio e respiratorio. - Conosce e potenzia le capacità motorie coordinative e condizionali. - Utilizzo dell'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali.
Ambito: <u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u>		
ABILITÀ		
- Utilizza il corpo in movimento per esprimere stati d'animo, emozioni e sentimenti. - Assume e controlla gesti motori nel gioco per comunicare coi compagni.	- Utilizza in modo personale il corpo in movimento per esprimere stati d'animo, emozioni e sentimenti anche con drammatizzazioni e forme di danze. - Assume e controlla i gesti motori in situazioni di gioco e di sport per comunicare coi compagni.	- Utilizza in modo personale il corpo in movimento per esprimersi e comunicare con gli altri. - Assume e controlla i gesti motori specifici delle discipline sportive per comunicare coi compagni in situazioni di gioco.
CONOSCENZE		
- Decodifica i gesti dei compagni in situazioni di gioco. - Decodifica i gesti arbitrali delle discipline sportive.	- Decodifica i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e sport. - Decodifica i gesti arbitrali delle discipline sportive.	- Decodifica i gesti dei compagni e degli avversari in situazione di gioco e sport. - Decodifica i gesti arbitrali delle discipline sportive .

Ambito: <u>IL GIOCO,LO SPORT,LE REGOLE,IL FAIR-PLAY.</u>		
ABILITÀ		
• Saper gestire le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco. • Sapere confrontarsi lealmente con i compagni e avversari all'interno del gioco. • Sapere gestire in modo adeguato e consapevole la vittoria o la sconfitta e le situazioni competitive nel rispetto degli altri. • Essere in grado di rispettare le regole dei giochi sportivi praticati,comprendendone il valore in termini civili, di rispetto e collaborazione.	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco in forma anche originale . • Sapere confrontarsi e cooperare con i compagni e con gli avversari accettando le regole e le diversità assumendo anche ruoli attivi all'interno del gioco. • Sapere gestire in modo consapevole la vittoria e la sconfitta e tutte le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto degli altri. • Essere in grado di rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore in termini civili, di rispetto e collaborazione.	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco in maniera originale e creativa, proponendo anche varianti. • Sapere cooperare e confrontarsi lealmente con i compagni e avversari, realizzando anche strategie di gioco in modo attivo e positivo all'interno della squadra. • Sapere gestire consapevolmente la vittoria e la sconfitta e tutte le situazioni di competizione con autocontrollo e rispetto degli altri. • Essere in grado di rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore in termini civili, di rispetto e collaborazione.
CONOSCENZE		
• Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati. • Conoscere i gesti fondamentali degli sport praticati a scuola.	• Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati. • Svolgere funzione di giuria e arbitraggio. • Conoscere i gesti fondamentali e tecnici degli sport praticati a scuola.	• Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati. • Svolgere funzione di giuria e arbitraggio. • Conoscere i gesti fondamentali e tecnici degli sport praticati a scuola.

Ambito: <u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u>		
ABILITÀ		
• Percepisce il legame tra carico motorio e affaticamento, sperimentando la soglia personale della fatica. • Sa utilizzare gli attrezzi e lo spazio delle attività in condizione di sicurezza per se stesso e per gli altri. • Rispetta le basilari norme di igiene legate alla pratica sportiva.	• Percepisce e dosa il carico personale motorio in base al suo grado di affaticamento durante una attività motoria. • Sa utilizzare gli attrezzi e lo spazio delle attività in condizione di sicurezza per se stesso e per gli altri. • Rispetta le basilari norme di igiene legate alla pratica sportiva.	• Modula e distribuisce il carico motorio personale in base ai parametri funzionali fisiologici giusti, rispettando le pause di recupero a seconda della attività richiesta, applicando tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento. • Sa utilizzare gli attrezzi e lo spazio delle attività in condizione di sicurezza per se stesso e per gli altri. • Rispetta le basilari norme di igiene legate alla pratica sportiva.
CONOSCENZE		
• Conosce gli effetti positivi della pratica sportiva sul benessere globale della persona. • Conosce gli effetti negativi di una vita sedentaria e di una cattiva alimentazione, oltre ad essere consapevole degli effetti nocivi sull'organismo dell'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza. • Conosce e rispetta le basilari norme igieniche legate alla pratica sportiva. • Conosce e rispetta il corretto uso di attrezzi e ambienti sportivi.	• Conosce gli effetti positivi della pratica sportiva sul benessere globale della persona . • Conosce gli effetti negativi di una vita sedentaria e di una cattiva alimentazione, oltre ad essere consapevole degli effetti nocivi sull'organismo dell'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza. • Conosce e rispetta le basilari norme igieniche legate alla pratica sportiva. • Conosce e rispetta il corretto uso di attrezzi e ambienti sportivi.	• Conosce gli effetti positivi della pratica sportiva sul benessere globale della persona . • Conosce gli effetti negativi di una vita sedentaria e di una cattiva alimentazione, oltre ad essere consapevole degli effetti nocivi sull'organismo dell'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza. • Conosce e rispetta le basilari norme igieniche legate alla pratica sportiva. • Conosce e rispetta il corretto uso di attrezzi e ambienti sportivi.

