

Curricolo verticale di Educazione fisica

Profilo delle competenze :

- In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento, si esprime negli ambiti motori che gli sono congeniali;
- Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. È disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti;
- Ha consapevolezza delle potenzialità e dei propri limiti. Si impegna per portare a termine il lavoro iniziato da solo ed insieme agli altri;
- Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità;
- Ha cura e rispetto di sé come presupposto di un corretto e sano stile di vita. Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile.

Competenze chiave:

- consapevolezza ed espressione culturale
- spirito di iniziativa e imprenditorialità
- imparare ad imparare. Competenze sociali e civiche

Scuola Infanzia:

Il corpo e il movimento

Traguardo di competenza:

- vive pienamente la propria corporeità, percependo il potenziale comunicativo ed espressivo maturando una buona autonomia nella gestione della vita scolastica
- riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo adottando corretta cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.
- Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori utilizzando piccoli attrezzi

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
<p>Comunicare con il corpo le proprie emozioni e interpretare quelle altrui</p> <p>Sperimentare nuove possibilità comunicative con una pluralità di linguaggi</p> <p>Consolidare la propria identità sessuale</p> <p>Coordinare le azioni segmentarie e globali</p> <p>Provare piacere nel partecipare alle varie attività motorie</p> <p>Avere cura di sé ed adottare pratiche di igiene corrette</p>	<p>Conosce e rappresenta il proprio corpo in stasi e in movimento</p> <p>Raggiunge una buona autonomia personale</p> <p>Conosce i segnali del corpo ; sa cosa fa bene e cosa fa male</p> <p>Prova piacere nel movimento, nel gioco individuale, e di gruppo</p>	<p>Emozioni (allegria, rabbia, meraviglia, ecc...)</p> <p>Differenza tra maschi e femmine</p> <p>Coordinamento globale e segmentario</p> <p>Destrezza agilità equilibrio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Giochi psicomotori per il controllo del movimento ✓ Esecuzione di percorsi motori e rappresentazione grafica ✓ Esercizi per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale ✓ Giochi di direzionalità ✓ Sequenze di imitazione corporee ✓ Giochi drammatici, di ruolo, di imitazione ✓ Attività manipolativo-creativo e grafico-pittorico ✓ Percorsi motori con l'utilizzo di piccoli attrezzi ✓ Attività di routine e di vita quotidiana ✓ Giochi motori cooperativi con regole ✓ Giochi di esplorazione

Scuola primaria

Obiettivi al termine della 5^a classe

Traguardo di competenza: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie,</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente</p> <p>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).</p> <p>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</p> <p>Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine.</p> <p>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</p> <p>Coordinare e utilizzare</p>	<p>Le singole parti del corpo.</p> <p>Il movimento naturale del saltare.</p> <p>I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</p> <p>Il movimento naturale del lanciare.</p> <p>Il corpo ((respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</p> <p>Equilibrio statico, dinamico.</p> <p>Combinazione e accoppiamento dei movimenti di reazione, di orientamento e ritmici.</p> <p>Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p> <p>Gli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e</p>	<p>Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni.</p> <p>Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</p> <p>Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</p> <p>Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</p> <p>Giochi con il movimento naturale del saltare.</p> <p>Giochi con i movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</p> <p>Giochi con il movimento naturale del lanciare: (giochi con la palla e con l'uso delle mani).</p> <p>Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.</p> <p>Lo schema corporeo.</p>

<p>distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</p> <p>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</p> <p>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</p>	<p>sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi.</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</p> <p>Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo).</p> <p>Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</p> <p>Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.</p> <p>Giochi di simulazione.</p>
---	---	--	---

Traguardo di competenza: utilizzare 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.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<p>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.</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p>	Il linguaggio dei gesti.	<p>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</p> <p>Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</p> <p>Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</p> <p>Esecuzione di danze popolari.</p> <p>Semplici coreografie o sequenze di movimento.</p>

Traguardo di competenza: sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *gocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di	Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore e	Il valore e il rispetto delle regole dei giochi motori, tradizionali, di gioco sport e sportivi.	Giochi motori, tradizionali, di gioco sport e di squadra.

<p><i>giocosport.</i></p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>il rispetto delle regole, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva</p>	<p>Discriminazione dei differenti ruoli nel gioco.</p>	
---	---	--	--

Traguardo di competenza: sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
<p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>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.</p>	<p>Assunzione e controllo in forma consapevole delle diverse posture del corpo.</p> <p>Il linguaggio dei gesti.</p>	<p>Rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie.</p> <p>Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</p> <p>Esecuzione di danze popolari.</p> <p>Semplici coreografie o sequenze di movimento.</p>

Traguardo di competenza: agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	<p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p> <p>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri.</p> <p>Rispettare le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>I comportamenti igienico-alimentari in aula e in palestra.</p> <p>Uso consapevole di spazi e attrezzi.</p>	<p>Giochi collettivi.</p> <p>Attività di cooperazione all'interno del gruppo.</p> <p>Attività relative al proprio benessere psico-fisico legato alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>

Traguardo di competenza: riconoscere 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.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	<p>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-</p>	<p>Norme principali per la tutela e prevenzione.</p> <p>Principi per una corretta alimentazione</p> <p>Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Semplici percorsi costruiti dagli alunni.</p> <p>Riordino dei piccoli attrezzi utilizzati.</p> <p>Giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione- benessere.</p>

	<p>motoria.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere.</p>	<p>Alimentazione e sport.</p> <p>L'importanza della salute.</p>	<p>Momenti di riflessione sulle attività svolte.</p>
--	---	---	--

Traguardo di competenza: comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
<p>Rispettare le regole nella 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.</p>	<p>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.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta,</p>	<p>Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</p> <p>Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</p> <p>Collaborazione, confronto, competizione.</p> <p>Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</p> <p>Assunzione di atteggiamenti positivi.</p>	<p>Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</p> <p>Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</p> <p>Giochi competitivi di movimento.</p> <p>Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</p> <p>Giochi di ruolo.</p> <p>Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</p> <p>Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</p> <p>Giochi di regole.</p> <p>Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</p>

	<p>manifestando senso di responsabilità</p> <p>Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</p> <p>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione.</p>		
--	---	--	--

Scuola Secondaria 1° grado

Educazione Fisica

Obiettivi al termine della **classe Terza**

Traguardo di competenza: avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici del corpo e rielaborare le informazioni percettive

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE	Saper controllare il movimento dei segmenti corporei , adattandolo ai cambiamenti morfologici	Conoscere il sistema cardio - vascolare in funzione del movimento Conoscere i cambiamenti della	Giochi di gruppo di coordinazione motoria Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro

	<p>Riconoscere le modificazioni cardio - respiratorie</p> <p>Saper utilizzare il ritmo e le informazioni dei diversi canali percettivi</p> <p>Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</p>	<p>preadolescenza Riconoscere ritmi e informazioni dei diversi canali percettivi</p> <p>Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali</p>	<p>Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento....)</p> <p>Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</p> <p>Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.</p> <p>Giochi di simulazione.</p> <p>Tests motori</p>
--	--	--	--

Traguardo di competenza: Controllare movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO	Utilizzare gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione e trasformazione <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare le variabili spazio - temporali nella gestione delle azioni	Conoscenza del sistema cardio-respiratorio abbinato al movimento Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...). Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo). Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base. Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola <ul style="list-style-type: none">• Giochi di simulazione• Giochi tradizionali• Giochi pre-sportivi

Traguardo di competenza: Essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo di oggetti

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
ESPRESSIVITÀ CORPOREA	<ul style="list-style-type: none"> • Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo • Utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche di espressione motoria per essere efficaci nella comunicazione • Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale, gestuale. • Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. • Esecuzione di danze popolari. • Semplici coreografie o sequenze di movimento.

Traguardo di competenza: Conoscere ed applicare le regole, tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT (ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI)	<p>Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo</p> <p>Svolgere funzioni di arbitraggio</p> <p>Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi</p> <p>Gestire al meglio le proprie</p>	<p>Conoscere le regole e i gesti arbitrali di giochi sport pratici, la terminologia e gli elementi tecnici essenziali</p> <p>Conoscere le modalità operative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive</p> <p>Conoscere le regole e il Fair Play</p>	<p>Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.</p> <p>Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</p> <p>Gioco di squadra</p> <p>Gesti tecnici di vari sport</p> <p>Regolamento e gesti arbitrali</p>

	abilità tecniche e partecipare attivamente alle scelte tattiche		Auto arbitraggio
--	---	--	------------------

Traguardo di competenza: Essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle abilità motorie e sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati • Conoscere gli effetti delle attività su se stessi 	<ul style="list-style-type: none"> • Regolamento palestra e spogliatoi • Assistenza e soccorso • Dieta e sport

Traguardo di competenza: Orientarsi e praticare attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale e in acqua

Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze	Attività per l'apprendimento
AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, non solo in ambito sportivo, ma anche in situazioni quotidiane 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambienti naturali • 	<ul style="list-style-type: none"> • Orienteering • Uscite sul territorio • Organizzare una campestre