CURRICOLO DI ED. FISICA

Al termine della classe prima della scuola primaria

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità ✓ Riconoscere e denominare i segmenti corporei e le posizioni che il corpo può assumere nello spazio. ✓ Percepire, analizzare, selezionare, verbalizzare le percezioni sensoriali visive, uditive, tattili, cinestesiche e prenderne coscienza. ✓ Prendere coscienza del tono muscolare: conquistare il rilassamento globale e segmentario (educazione per contrasti) ✓ Padroneggiare la coordinazione oculo-manuale e della motricità fine. ✓ Raggiungere la dominanza di lateralità (occhio-mano-piede). ✓ Orientarsi nello spazio in relazione agli altri e agli oggetti (dentro-fuori; davanti-dietro; sopra-sotto; destra-sinistra su se stessi; vicino-lontano...) ✓ Orientarsi nel tempo (prima-dopo; contemporaneità; lento-veloce; piano-forte) ✓ Acquisire una buona padronanza degli schemi motori e posturali: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare e afferrare. ✓ Utilizzare il corpo e il movimento per interpretare e mimare situazioni comunicative reali e fantastiche, stati d'animo.	**Conoscenze** ⇨ Riconoscimento e denominazione delle varie parti del corpo ⇨ Posizioni del corpo nello spazio ⇨ Presa di coscienza delle sensazioni sensoriali ⇨ Presa di coscienza del tono muscolare ⇨ Coordinazione oculo-manuale e della motricità fine ⇨ Dominanza di lateralità (occhio-mano-piede) ⇨ Orientarsi nello spazio in relazione agli altri e agli oggetti (dentro-fuori; davanti-dietro; sopra-sotto; destra-sinistra; vicino-lontano) ⇨ Orientarsi nel tempo (prima-dopo; contemporaneità; lento-veloce; piano-forte) ⇨ Schemi motori e posturali: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare e afferrare ⇨ Interpretare e mimare situazioni comunicative reali e fantastiche, stati d'animo

Competenza 2 Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta. Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.	
Abilità ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie; ✓ Adeguare il proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri; ✓ Interagire con gli altri valorizzando le diversità; ✓ Cooperare all'interno di un gruppo ✓ Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature ✓ Assumere adeguati comportamenti alimentari e salutistici. ✓ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie..	**Conoscenze** ⇨ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇨ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in squadra. ⇨ Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite. ⇨ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico ⇨ Informazioni igienico-sanitarie per la salute e il benessere

Al termine della classe seconda della scuola primaria

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità	**Conoscenze**

✓ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori ✓ Saper controllare il tono muscolare (presa di coscienza delle nozioni di pesantezza, caduta, contatto al suolo, accentuazione degli appoggi, sperimentare la sensazione di pesantezza dei segmenti al suolo e stendimento delle superfici, la pressione del corpo al suolo e il minimo sforzo per realizzare il gesto) ✓Prendere coscienza della respirazione (inspirazione, espirazione, pausa) ✓Sapersi equilibrare in posizione statica e dinamica. ✓Muoversi in modo coordinato e con agilità; ✓ Utilizzare in modo efficace la motricità fine (es. i nodi); ✓ Adeguare il movimento al tempo, allo spazio, al ritmo; ✓ Muoversi controllando la lateralità; ✓ Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per esprimere emozioni e situazioni	⇨ Tono muscolare ⇨ respirazione (inspirazione, espirazione, pausa) ⇨ Equilibrio in posizione statica e dinamica. ⇨ Schemi motori di base ⇨ schemi posturali ⇨ coordinate spaziali (comprendere la direzione, il verso, i punti di riferimento, le variabili topologiche, uso di mappe e reticoli); ⇨ sequenze ritmiche comprendere e riprodurre ritmi, velocità, pause; valutare distanze e traiettorie) ⇨ Dominanza e lateralità ⇨ Destra e sinistra sugli altri ⇨ modalità espressivo-corporee

Competenza 2 Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta. Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere	
Abilità ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie; ✓ Adeguare il proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri; ✓ Interagire con gli altri valorizzando le diversità; ✓ Cooperare all'interno di un gruppo ✓ Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature. ✓ Assumere adeguati comportamenti alimentari e salutistici. ✓ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie.	**Conoscenze** ⇨ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇨ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in squadra. ⇨ Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite. ⇨ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico ⇨ Informazioni igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

Al termine della classe terza della scuola primaria

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità ✓ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro ✓ Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo. ✓ Gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche. ✓ Prendere coscienza del gioco toracico durante la respirazione ✓ Saper realizzare una breve drammatizzazione con semplici coreografie	**Conoscenze** ⇨ Schemi motori di base (camminare, correre e marciare, saltare, strisciare, scivolare, rotolare, spingere, tirare, arrampicarsi, lanciare, afferrare e ricevere, palleggiare...) ⇨ Abilità motorie in forma singola – a coppie –in gruppo. ⇨ Coordinazione dei vari segmenti: occhiomano, occhio – piede... ⇨ Esercizi di equilibrio (situazioni statiche e dinamiche)- percorsi ⇨ Contemporaneità – successione ⇨ Ritmo ⇨ breve drammatizzazione con semplici coreografie

Competenza 2 Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta. Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.	
Abilità ✓ Rispettare le regole dei giochi organizzati: giochi di movimento e resportivi, giochi della tradizione popolare ✓ Cooperare all'interno di un gruppo ✓ Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diverse capacità. ✓ Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività ✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.	**Conoscenze** ⇨ Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati. ⇨ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, limite. ⇨ Utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie tenendo conto delle capacità altrui. ⇨ Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico ⇨ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.

Al termine della classe quarta della scuola primaria

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità ✓ Utilizzare correttamente gli schemi motori di base in successione e in interazione fra loro. ✓ Sperimentare situazioni di contrazione e decontrazione di movimenti. ✓ Eseguire semplici progressioni motorie.	**Conoscenze** ⇨ Le grandi articolazioni: caviglie, polsi, anche, spalle, collo. ⇨ Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse.

utilizzando codici espressivi diversi. ✓Rafforzare la lateralità ✓Migliorare la strutturazione spazio-temporale (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) ✓Prendere coscienza del gioco toracico durante la respirazione ✓ Associare atti respiratori e movimenti ✓Controllare l'equilibrio in condizioni variabili statiche e dinamiche (ridurre e alzare progressivamente la base di appoggio; equilibrio del corpo in volo) ✓Saper realizzare una drammatizzazione ✓Elaborare semplici coreografie e sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche	⇨lateralità ⇨strutturazione spazio-temporale ⇨ respirazione ⇨l'equilibrio ⇨drammatizzazione ⇨coreografie

Competenza 2 Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta. Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.	
Abilità ✓ Utilizzare efficacemente le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport. ✓ Rispettare le regole nell'attività ludico-sportive organizzate anche in forma di gara. ✓Accettare la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi in modo leale. ✓ Cooperare nel gruppo e interagire positivamente con gli altri. ✓ Applicare e rispettare le regole funzionali alla prevenzione infortuni e sicurezza nei vari ambienti di vita. ✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. ✓Adottare comportamenti igienico-alimentari corretti (es. cambiarsi le scarpe, la maglietta, portare una merenda adeguata...) ✓Acquisire consapevolezza delle variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio	**Conoscenze** ⇨ Conoscenze e rispetto delle regole dei giochi praticati giochi (pre-sportivi, di squadra, della tradizione popolare) ⇨ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione e limite. ⇨ Utilizzo consapevole delle capacità motorie. ⇨ Giochi sportivi semplificati, organizzati anche sotto forma di gara. ⇨ Informazioni su vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri ⇨ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico. ⇨ Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere. ⇨ Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio

Al termine della classe quinta della scuola primaria

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità ✓ Utilizzare consapevolmente la propria capacità motoria; ✓Combinare gli schemi motori di base tra loro, secondo obiettivi e ritmi esecutivi differenti e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse ✓ Partecipare ad attività di giocosport	**Conoscenze** ⇨Schemi motori di base. ⇨ Potenzialità in rapporto a coordinate spazio-temporali. ⇨Linguaggio del corpo come espressione anche di contenuti emozionali

✓ Saper mantenere il giusto rapporto con il campo di azione ed i suoi riferimenti spaziali e temporali ✓ Esprimere con il linguaggio del corpo modalità comunicativo-espressive. ✓ Mantenere le corrette posture anche in situazioni di precario equilibrio	⇨Equilibrio

Competenza 2 Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta. Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere	
Abilità ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive; ✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti; ✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità. ✓ Applicare e rispettare le regole funzionali alla prevenzione infortuni e sicurezza nei vari ambienti di vita. ✓ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e delle variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico ✓Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici	**Conoscenze** ⇨ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇨ attività propedeutiche alle attività sportive individuali e di squadra e giochi popolari ⇨Relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra. ⇨Pluralità di esperienze, di gioco e di sport ⇨ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione, limite. ⇨ Informazioni su vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri ⇨ funzioni fisiologiche e variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico ⇨Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico. ⇨ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

Al termine della classe prima della scuola secondaria di primo grado

OBIETTIVI EDUCATIVI

Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio corporeo nello sviluppo delle attività motorie e sportive
Acquisire conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita
Acquisire la capacità di integrarsi nel gruppo di cui condividere e rispettare le regole
Sperimentare i corretti valori sport- fayr play e rinunciare a qualunque forma di violenza attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori

COMPETENZE SCELTE DAL DIPARTIMENTO

Utilizzare efficacemente gli schemi motori per migliorare il proprio grado di efficienza fisica
Sviluppare valide abitudini e compiere un positivo e personale percorso di crescita
Rispettare le regole sportive e le norme igieniche elementari in funzione di un corretto stile di vita
Esprimere buone capacità socio- relazionali

OBIETTIVI PER LA VALUTAZIONE PERIODICA SUL REGISTRO

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
Impegno, partecipazione e senso di responsabilità
Capacità sportive

STRATEGIE DI RECUPERO/POTENZIAMENTO

Suddivisione della classe in gruppi omogenei con assegnazione di compiti graduati
Individuazione di percorsi didattici personalizzati

CONTENUTI

PER IL MIGLIORAMENNTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Test di valutazione psico motoria
La corsa nelle sue varie forme
Esercitazioni con percorsi misti (circuit training)
Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi (traslocazioni al quadro svedese)

PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi posturali
Gare di abilità e destrezza

Giochi popolari (palla prigioniera)
Attività propedeutiche ai giochi sportivi (generalità dell'atletica, pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5)

Al termine della classe seconda della scuola secondaria di primo grado

CONTENUTI

PER IL MIGLIORAMENNTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Test di valutazione psico motoria
La corsa nelle sue varie forme
Esercitazioni con percorsi misti (circuit training)
Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi (traslocazioni al quadro svedese)

PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi posturali
Gare di abilità e destrezza
Giochi presportivi (pallacambio)
Attività propedeutiche ai giochi sportivi (fondamentali individuali dell'atletica, pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5)

Al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado

CONTENUTI

PER IL MIGLIORAMENNTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Test di valutazione psico motoria
La corsa nelle sue varie forme
Esercitazioni con percorsi misti (circuit training)
Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi (traslocazioni al quadro svedese)

PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi posturali
Gare di abilita' e destrezza
Sport alternativi (dodge ball)
Attività propedeutiche ai giochi sportivi (fondamentali di squadra dell'atletica, pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5)