CURRICOLO DI ED. FISICA
SCUOLA PRIMARIA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- 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 giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia 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.

CLASSE PRIMA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Percepisce il proprio corpo, si muove in modo coordinato nello spazio e nel tempo, comunica ed esprime stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche e diverse gestualità tecniche adattandosi alle nuove situazioni per riflettere sulle azioni compiute per migliorarle o modificarle

Abilità	Conoscenze
✔ 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 gli schemi motori di base; ✔ Utilizzare il corpo come modalità comunicativo-espressiva. Riconoscimento e denominazione delle varie parti del corpo;	⇨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.

CLASSE PRIMA

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Partecipa alle attività di gioco in coppia o in piccolo gruppo sia nel movimento libero che con l'uso degli attrezzi interagendo con gli altri in modo adeguato e rispettoso assumendo rischi responsabili e spiegando l'importanza di rispettare le regole,

Abilità	Conoscenze
✔ 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; ✔ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie.	⇨ 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
Le abilità e le conoscenze relative a questo obiettivo di apprendimento rientrano nel curricolo di ed. civica	

CLASSE SECONDA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Percepisce il proprio corpo, coordina diversi schemi motori e li utilizza anche per esprimere emozioni e situazioni attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche e diverse gestualità tecniche adattandosi alle nuove situazioni per riflettere sulle azioni compiute per migliorarle o modificarle

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	⇨ Tono muscolare; ⇨ Respirazione (inspirazione, espirazione, pausa); ⇨ Equilibrio in posizione statica e dinamica;

stendimento delle superfici, la pressione del corpo al suolo e il minimo sforzo per realizzare il gesto); ✔Prendere coscienza della respirazione (inspirazione, espirazione, apnea); ✔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.	⇨ 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.

CLASSE SECONDA

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Partecipa alle attività di gioco in coppia o in gruppo sia nel movimento libero che con l'uso degli attrezzi cooperando con gli altri in modo adeguato e rispettoso assumendo rischi responsabili e spiegando il valore delle regole e l'importanza di rispettarle,

Abilità	Conoscenze
✔ 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 ✔ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie.	⇨ 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.

Le abilità e le conoscenze relative a questo obiettivo di apprendimento rientrano nel curricolo di ed. civica

CLASSE TERZA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Percepisce il proprio corpo, coordina e utilizza diversi schemi motori anche combinati tra loro, anche per esprimere emozioni e situazioni attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche e diverse gestualità tecniche adattandosi alle nuove situazioni per riflettere sulle azioni compiute per migliorarle o modificarle

Abilità	Conoscenze
✔ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro; ✔ Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo;	⇨ 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;

✔ 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.	⇨ Coordinazione dei vari segmenti: occhiomano,occhio – piede… ; ⇨ Esercizi di equilibrio (situazioni statiche e dinamiche)- percorsi; ⇨ Contemporaneità – successione; ⇨ Ritmo; ⇨ breve drammatizzazione con semplici coreografie.

CLASSE TERZA

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Partecipa alle attività di gioco in gruppo sia nel movimento libero che con l'uso degli attrezzi cooperando con gli altri in modo adeguato e rispettoso assumendo rischi responsabili comprendendo la necessità di nuove regole e spiegando l'importanza di rispettarle.

Abilità	**Conoscenze**
✔ Rispettare le regole dei giochi organizzati: giochi di movimento e pre-sportivi, giochi della tradizione popolare; ✔ Cooperare all'interno di un gruppo in modo propositivo; ✔ Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diverse capacità; ✔ Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività; ✔ Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria;	⇨ 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; ⇨ Informazioni igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

✔ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie.	

Le abilità e le conoscenze relative a questo obiettivo di apprendimento rientrano nel curricolo di ed. civica

CLASSE QUARTA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Percepisce il proprio corpo, utilizza correttamente gli schemi motori di base in successione e in interazione tra loro, elabora ed esegue semplici coreografie individuali e collettive attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche e diverse gestualità tecniche adattandosi alle nuove situazioni per pianificare attività da proporre ai compagni

Abilità	**Conoscenze**
✔ Utilizzare correttamente gli schemi motori di base (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). in successione e in interazione fra loro; ✔ Sperimentare situazioni di contrazione e decontrazione di movimenti; ✔Eseguire semplici progressioni motorie, 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	⇨ Le grandi articolazioni: caviglie, polsi, anche,spalle, collo; ⇨ Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse; ⇨ Lateralità; ⇨ Strutturazione spazio-temporale; ⇨ Respirazione; ⇨ L'equilibrio; ⇨ Drammatizzazione; ⇨ Coreografie.

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.	

CLASSE QUARTA

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Partecipa alle attività di gioco e di gioco-sport in squadra anche in forma di gara rispettando le regole del fair play, anche sapendo accettare la sconfitta assumendo rischi responsabili comprendendo la necessità di nuove regole e spiegando l'importanza di rispettarle

Abilità	**Conoscenze**
✔ 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.	⇨ Conoscenze e rispetto delle regole dei giochi praticati giochi (pre-sportivi, di squadra, della tradizione popolare) ⇨ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione e limite, accettazione della sconfitta ⇨ 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

✔ Applicare e rispettare le regole funzionali alla prevenzione infortuni e sicurezza nei vari ambienti 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	⇨ Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere. ⇨ Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio
<u>Le abilità e le conoscenze relative a questo obiettivo di apprendimento rientrano nel curricolo di ed. civica</u>	

CLASSE QUINTA

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Percepisce il proprio corpo, combina in modo simultaneo schemi motori, comunica ed esprime stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche e diverse gestualità tecniche adattandosi alle nuove situazioni per pianificare attività da proporre ai compagni

Abilità	**Conoscenze**
✔ 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 ✔ Saper mantenere il giusto rapporto con il campo di azione ed i suoi riferimenti spaziali e temporali ✔ Saper organizzare in gruppo semplici tornei sportivi ✔ Esprimere con il linguaggio del corpo modalità comunicativo-espressive.	⇨ Schemi motori di base. ⇨ Potenzialità in rapporto a coordinate spazio-temporali. ⇨ Linguaggio del corpo come espressione anche di contenuti emozionali ⇨ Equilibrio

✔ Mantenere le corrette posture anche in situazioni di precario equilibrio	

CLASSE QUINTA

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO

Partecipa alle attività di gioco e di gioco-sport in squadra anche in forma di gara rispettando le regole del fair play, sapendo accettare la sconfitta, assumendo rischi responsabili comprendendo la necessità di nuove regole e spiegando l'importanza di rispettarle

Abilità	**Conoscenze**
✔ 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	⇨ 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, accettazione della sconfitta. ⇨ 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 con l'utilizzo di semplici strumenti ⇨Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico. ⇨ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

Le abilità e le conoscenze relative a questo obiettivo di apprendimento rientrano nel curricolo di ed. civica