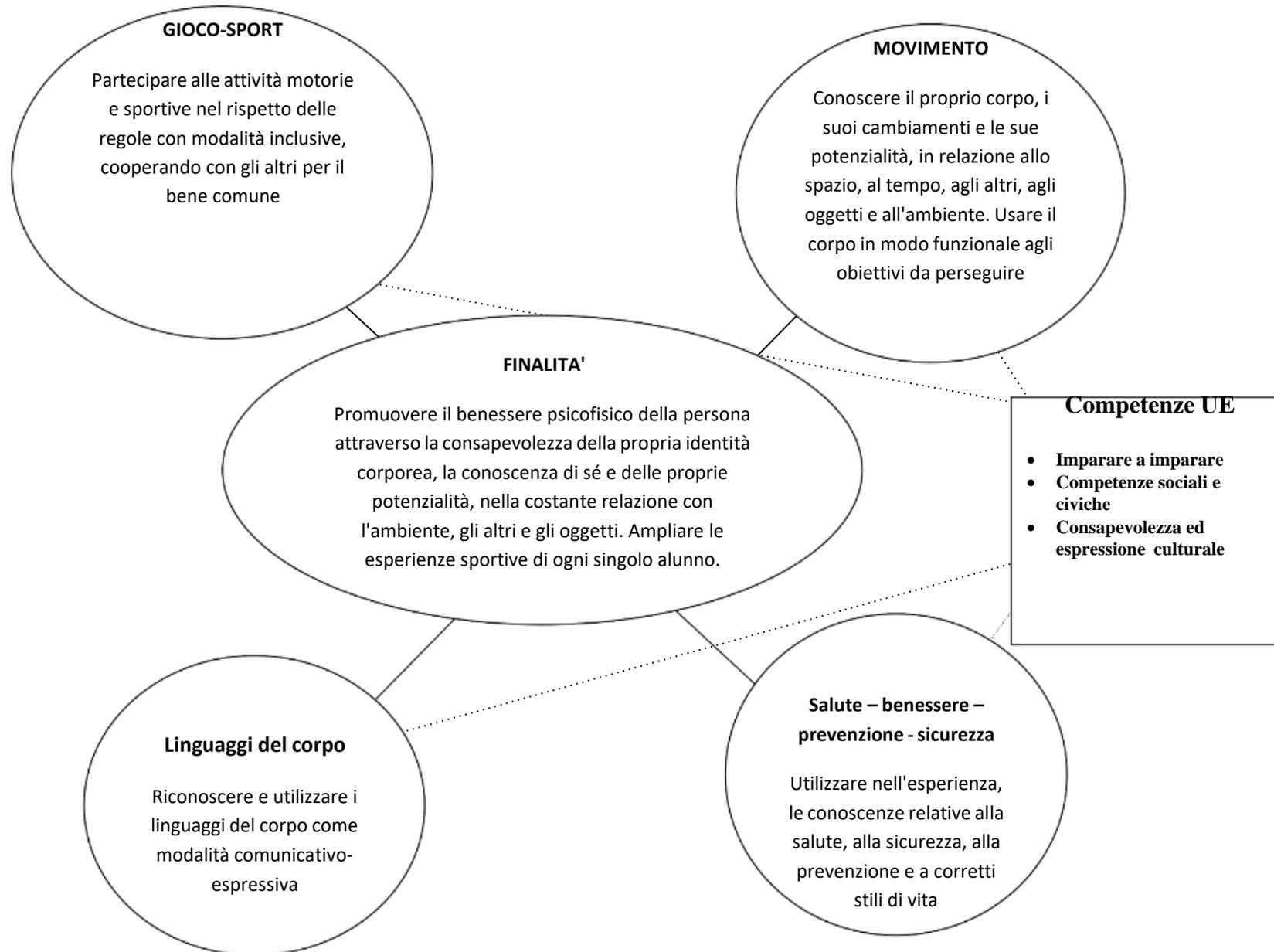


ISTITUTO COMPRENSIVO CASTELCOVATI

**CURRICOLO DI
EDUCAZIONE FISICA**

Anno scolastico 2022-2023



EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA PRIMARIA

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

COMPETENZA: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, I SUOI CAMBIAMENTI E LE SUE POTENZIALITÀ, IN RELAZIONE ALLO SPAZIO, AL TEMPO, AGLI ALTRI, AGLI OGGETTI ED ALL'AMBIENTE. USARE IL CORPO IN MODO FUNZIONALE AGLI OBIETTIVI DA PERSEGUIRE.

- Riconoscere e sviluppare schemi motori di base (correre, saltare, rotolare, lanciare, afferrare, strisciare).
- 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.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI

Prima	Seconda	Terza	Quarta	Quinta
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni in relazione all'osservazione e alla percezione di sé stesso (lateralità). • Riconoscere le caratteristiche relative al tempo e semplici ritmi da fonti differenti. • Riconoscere le collocazioni del corpo in riferimento ai rapporti topologici, punti di riferimento, distanze, dimensioni. <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e sviluppare schemi motori di base (correre, saltare, rotolare, lanciare, afferrare, strisciare). • Riconoscere gli spazi all'interno dei quali svolgere una determinata esercitazione. 		<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare diversi schemi motori combinati (combinazione motoria) e consolidare la lateralità • Orientarsi nello spazio in maniera efficace durante l'esecuzione di determinate attività motorie. • Orientarsi in spazi conosciuti. • Stabilire relazioni tra spazio e movimento (traiettorie, distanze, punti di riferimento), in forma via via sempre più complessa. • Utilizzare le proprie abilità motorie acquisite negli anni precedenti in relazione all'obiettivo da perseguire. • Sviluppare e consolidare la coordinazione oculo-manuale. • Sviluppo della capacità di adattamento-percettivo motorio. • Miglioramento dell'equilibrio e delle capacità ginniche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento e consolidamento della combinazione motoria. • Orientarsi nello spazio seguendo una cartina geografica (orienteeing) • Stabilire relazioni spazio-tempo-movimento in forma complessa. • Ampliare le proprie abilità motorie mettendole a disposizione dei compagni nel gioco di squadra. • Miglioramento e consolidamento della coordinazione oculo-manuale attraverso giochi di abilità motoria complessi. • Consolidamento della capacità di adattamento percettivo-motorio preciso e veloce- • Miglioramento e consolidamento del controllo motorio preciso e veloce • Consolidamento delle capacità ginniche. 	

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

<ul style="list-style-type: none">✓ Si muove e si organizza nello spazio e nel tempo: camminando, correndo, saltando, rotolando, strisciando e infine coordinando in maniera funzionale gli schemi motori di base.✓ Sviluppa la percezione del ritmo e dei segnali acustici dettati dall'insegnante.✓ Sviluppa della motricità fine e della coordinazione oculo-manuale attraverso lanci di precisione utilizzando palline di varie dimensioni.✓ Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale.✓ Giochi di movimento per la conoscenza degli spazi da occupare.	<ul style="list-style-type: none">✓ Si muove e si organizza nello spazio e nel tempo riuscendo a combinare schemi motori differenti in modo funzionale.✓ Sviluppa il senso ritmico.✓ Percorsi per la coordinazione motoria globale.✓ Giochi di abilità motoria attraverso l'utilizzo di oggetti di vario tipo.✓ Giochi collettivi per combinare schemi motori differenti e per lo sviluppo della capacità di adattamento percettivo – motorio.✓ Esercizi propedeutici all'apprendimento dei vari movimenti legati alla ginnastica artistica.	<ul style="list-style-type: none">✓ Si muove nello spazio e nel tempo combinando in maniera efficace e funzionale gli schemi motori di base.✓ Combina in maniera efficace le varie sequenze di movimento per lo svolgimento di una determinata tecnica di tiro in ambito sportivo.✓ Percorsi di coordinazione globale di livello alto.✓ Giochi per il consolidamento delle capacità di adattamento percettivo-motorio.✓ Esercizi di consolidamento delle capacità ginniche
--	---	--

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVA

COMPETENZE: RICONOSCERE E UTILIZZARE I LINGUAGGI DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA.

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee sapendo indicare, senza l'utilizzo della comunicazione verbale, gli obiettivi da perseguire.
- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI

Prima	Seconda	Terza	Quarta	Quinta
<ul style="list-style-type: none"> • Esprimere modalità di comunicazioni non verbale (mimica, gestualità, postura) attraverso il corpo (segni/segnali). • Esprimere, attraverso il movimento, le proprie emozioni e le proprie volontà. • Conoscere semplici ritmi e riconoscere sequenze temporali nelle azioni motorie. • Comunicare, attraverso segnali acustici differenti, determinate sequenze motorie da svolgere. • Esprimere, attraverso il corpo, svariate forme di movimento da imitare. 		<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le modalità di comunicazione non verbale (mimica, gestualità, postura, battito delle mani o dei piedi) attraverso il corpo (segni/segnali di tipo acustico o gestuale). • Utilizzare sequenze ritmiche di movimento coordinando in forma combinata svariati schemi motori di base. • Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo coordinando e collegando il maggior numero possibile di movimenti naturali. • Saper riconoscere e utilizzare l'imitazione come forma di apprendimento. 		

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantiene l'attenzione nei confronti del compagno da imitare o da osservare ✓ Esprime fiducia negli altri. ✓ Usa gesti e movimenti per rappresentare oggetti, esseri viventi, emozioni e segnali differenti. ✓ Giochi di comunicazione non verbale relativi a sentimenti ed emozioni. ✓ Giochi di comunicazione non verbale relativi al principio di imitazione. ✓ Giochi di comunicazione non verbale attraverso segnali acustici con i quali svolgere un determinato tipo di attività motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Giochi di comunicazione non verbale relativi al riconoscimento di segnali acustici o semplicemente corporei. ✓ Giochi di imitazione a coppie o nel piccolo gruppo (gioco delle ombre) ✓ Giochi di gruppo utilizzando solamente i gesti come forme di comunicazione/segnali per trasmettere regole o comandi. ✓ Giochi con la musica per osservare le capacità di ritmo e l'espressione, attraverso il corpo, delle proprie emozioni.
---	---

IL GIOCO, LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY

COMPETENZA: PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE NEL RISPETTO DELLE REGOLE CON MODALITA' INCLUSIVE, COOPERANDO CON GLI ALTRI PER IL RAGGIUNGIMENTO DI UN OBIETTIVO COMUNE.

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive svolte in riferimento a diverse tipologie di sport.
- Saper svolgere numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole in maniera corretta e propositiva (giochi che sviluppano gli schemi motori di base).
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate sia in modalità "staffetta motoria" e gioco collettivo.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva: saper accettare la sconfitta con positività e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari
- accettare le diversità, manifestando senso di responsabilità e inclusività.
- Favorire la crescita del leader positivo all'interno del gruppo, evidenziando gli atteggiamenti positivi e propositivi degli alunni nei confronti dei propri compagni.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI

Prima	Seconda	Terza	Quarta	Quinta
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli schemi motori di base per partecipare alle diverse proposte di gioco, comprendendo gli spazi di gioco e le regole di quest'ultimo. • Assumere un atteggiamento positivo e propositivo nell'affrontare le proposte di gioco collaborando con i propri compagni. • Rispettare le regole del gioco accettando con atteggiamento positivo la sconfitta. • Gestire in maniera rispettosa la vittoria. • Aiutare i compagni in difficoltà cercando il modo di agevolarli nello svolgimento di una determinata attività. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere la struttura del gioco e le regole di quest'ultimo. • Riconoscere il proprio ruolo all'interno delle varie forme di gioco collaborando con i compagni per perseguire l'obiettivo comune. • Riconoscere e rispettare le regole, le penalità e accettare la sconfitta in maniera positiva ed educativa/formativa. • Cooperare all'interno del gruppo (capacità di lavorare in gruppo) • Sviluppare la competenza relazionale attraverso la comunicazione positiva ed efficace e l'empatia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le regole dello sport e la struttura del gioco stesso. • Riconoscere le abilità motorie richieste per lo svolgimento di un determinato sport. • Riconoscere le penalità legate ad un determinato sport. • Accettare in maniera costruttiva la sconfitta e gestire la vittoria in maniera rispettosa nei confronti dei compagni. • Cooperare in maniera positiva all'interno del gruppo aiutando i compagni in difficoltà (capacità di lavorare in gruppo ed empatia). • Valorizzare le varie forme di inclusione. • Conoscere i vari sport paralimpici e le regole principali all'interno di essi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le regole dello sport e la struttura del gioco stesso. • Riconoscere le abilità motorie richieste per lo svolgimento di un determinato sport. • Riconoscere le capacità fisiche richieste per lo svolgimento di un determinato sport. • Riconoscere le penalità e le infrazioni legate ad un determinato sport. • Accettare in maniera costruttiva la sconfitta e gestire la vittoria in maniera rispettosa nei confronti dei compagni. • Cooperare in maniera positiva all'interno del gruppo aiutando i compagni in difficoltà (capacità di lavorare in gruppo ed empatia). • Valorizzare le varie forme 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Interagire con il compagno valorizzando la diversità e l'inclusione. • Accrescere il valore del leader positivo all'interno del gruppo evidenziando gli aspetti critici del leader negativo e gli aspetti fondamentali del leader positivo. • Gestire adeguatamente le emozioni in caso di vittoria e in caso di sconfitta. • Test fisici di coordinazione globale e coordinazione oculo-manuale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Test fisici di coordinazione globale e coordinazione oculo-manuale. • Conoscere le varie regole degli sport che vengono praticati e la loro storia. 	<p>di inclusione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i vari sport paralimpici e le regole principali all'interno di essi. • Test fisici di coordinazione globale e coordinazione oculo-manuale. • Test fisici aerobici. • Conoscere le varie regole degli sport che vengono praticati e la loro storia. • Propedeutica alle varie specialità dell'atletica leggera.
--	--	--	--

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Svolgimento di giochi di movimento (staffette motorie) e di giochi collettivi (giochi a squadre utilizzando piccoli gruppi). ✓ Esegue giochi a coppie o nel piccolo gruppo rispettando indicazioni e regole. ✓ Utilizzo di piccoli oggetti per lo svolgimento dell'attività fisica (palloni, palline, cerchi ecc..) ✓ Giochi di cooperazione e di piccola competizione. ✓ Percorsi motori per la coordinazione motoria globale. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere, comprendere e applicare le regole dei giochi collettivi e di movimento collaborando con gli altri e manifestando senso di responsabilità, riuscendo a gestire le emozioni in relazione alla vittoria o alla sconfitta. ✓ Conoscere e utilizzare piccoli e grandi attrezzi. ✓ Test fisici legati alla coordinazione motoria globale e alla coordinazione oculo-manuale 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere, comprendere e applicare le regole dei vari sport che vengono praticati collaborando con i compagni e manifestando senso di responsabilità. ✓ Gestire correttamente le emozioni in seguito ad una vittoria o ad una sconfitta. ✓ Rispettare l'arbitro e le decisioni ad essere correlate. ✓ Conoscere e saper utilizzare diverse tipologie di attrezzi direttamente correlati allo sport praticato. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere, comprendere e applicare le regole dei vari sport che vengono praticati collaborando con i compagni e manifestando senso di responsabilità. ✓ Assumere un atteggiamento autocritico per perseguire il miglioramento personale. ✓ Gestire correttamente le emozioni in seguito ad una vittoria o ad una sconfitta. ✓ Rispettare l'arbitro e le decisioni ad esse correlate ✓ Conoscere e saper
---	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Giochi di cooperazione e di competizione (staffette motorie o piccole competizioni nel piccolo gruppo. ✓ Esercizi propedeutici correlati all'insegnamento della ginnastica artistica 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Test fisici di alto livello legati alla coordinazione motoria e alla coordinazione oculo-manuale ✓ Esercizi ginnici combinati. ✓ Esercizi propedeutici all'insegnamento di sport differenti. ✓ Svolgimento di tornei legati agli sport praticati durante le lezioni. ✓ Ricerche e osservazione di video per comprendere regole e tecniche degli sport praticati ✓ Osservazioni di video per comprendere lo svolgimento degli sport paralimpici. 	<p>utilizzare diverse tipologie di attrezzi direttamente correlati allo sport praticato.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Test fisici di alto livello legati alla coordinazione motoria e alla coordinazione oculo-manuale. ✓ Test fisici aerobici. ✓ Esercizi ginnici combinati di livello complesso. ✓ Esercizi propedeutici all'insegnamento di sport differenti. ✓ Esercizi propedeutici all'insegnamento delle varie discipline correlate all'atletica leggera. ✓ Svolgimento di tornei legati agli sport praticati durante le lezioni. ✓ Ricerche e osservazione di video per comprendere regole e tecniche degli sport praticati ✓ Osservazioni di video per comprendere lo svolgimento degli sport paralimpici.
--	---	--	---

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

COMPETENZA: CONOSCERE GLI STILI DI VITA CORRETTI SIA DAL PUNTO DI VISTA ALIMENTARE CHE DAL PUNTO DI VISTA DELL'ATTIVITA' FISICA CHE DOVREBBE ESSERE PRATICATA (PIRAMIDE DEL BENESSERE).

- Assumere comportamenti adeguati al rispetto della sicurezza all'interno dei vari ambienti nei quali viene svolta attività fisica.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita, prendendo come modello la piramide del benessere.
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI

Prima	Seconda	Terza	Quarta	Quinta
<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire giochi di movimento e giochi collettivi rispettando le norme di sicurezza e le regole dettate dall'insegnante. • Adottare comportamenti corretti per una sana alimentazione e una adeguata cura personale. • Conoscere le sensazioni di benessere psicofisico generate dal movimento – gioco. • Conoscere la corretta postura da mantenere sui banchi di scuola. • Conoscere la corretta modalità con la quale inserire il proprio materiale scolastico nello zaino per prevenire infortuni o malesseri fisici. 		<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti e nelle diverse circostanze. • Mettere in pratica le principali regole alimentari, di cura personale e di attività fisica. • Riconoscere i benefici psico-fisici dell'attività fisica. • Conoscere i traumi correlati alla postura scorretta in ambito scolastico e extrascolastico. • Utilizzare una corretta postura nelle diverse situazioni scolastiche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti e nelle diverse circostanze. • Riconoscere la pericolosità dell'utilizzo sconsiderato dei vari attrezzi durante lo sport praticato. • Rispetto degli attrezzi forniti dalla scuola. • Conoscere i benefici psico-fisici dell'attività fisica e dell'attività sportiva • Utilizzare una corretta postura nelle diverse situazioni scolastiche. • Introdurre la piramide del benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti e nelle diverse circostanze. • Riconoscere la pericolosità dell'utilizzo sconsiderato dei vari attrezzi durante lo sport praticato. • Rispetto degli attrezzi forniti dalla scuola. • Conoscere i benefici psico-fisici dell'attività fisica e dell'attività sportiva • Utilizzare una corretta postura nelle diverse situazioni scolastiche. • Introdurre la piramide del benessere. • Panoramica relativa ai nutrienti presenti negli alimenti. • Conoscere i rischi correlati ad una scorretta alimentazione e ad un scorretto stile di vita. • Conoscere la differenza tra paraplegia e tetraplegia fondamentale per introdurre gli sport paralimpici. • Conoscenza dell'apparato scheletrico e muscolare

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

- ✓ Esegue giochi di movimento e giochi collettivi rispettando le regole funzionali alla sicurezza.
- ✓ Rispetta le regole di cura personale e adotta una sana alimentazione.
- ✓ Mantiene una corretta postura sui banchi scolastici.
- ✓ Risulta in grado di disporre correttamente il materiale scolastico nello zaino in modo tale da prevenire qualsiasi tipo di malessere fisico.

- ✓ Rispetta norme igieniche quali cambiarsi le scarpe e la maglietta, lavarsi le mani e usare salviettine.
- ✓ Mantiene una corretta postura.
- ✓ Riconosce l'attività fisica come scelta efficace per un benessere psico-fisico.
- ✓ Concilia il movimento e l'alimentazione sana per migliorare la propria salute.

- ✓ Rispetta norme igieniche quali cambiarsi le scarpe prima dell'attività motoria; cambiarsi la maglietta bagnata dopo lo svolgimento dell'attività fisica stessa; pulirsi con salviettine profumate dopo aver svolto l'attività fisica.
- ✓ Mantiene una corretta postura durante ogni attività scolastica.
- ✓ Conosce il beneficio psico-fisico dell'attività motoria e dello sport in generale
- ✓ Conosce la piramide alimentare e applica le regole di quest'ultima
- ✓ Rispetta gli attrezzi forniti dalla scuola
- ✓ Conosce i rischi correlati ad un utilizzo improprio degli attrezzi forniti dal docente per lo svolgimento di un determinato sport.

- ✓ Rispetta norme igieniche quali cambiarsi le scarpe prima dell'attività motoria; cambiarsi la maglietta bagnata dopo lo svolgimento dell'attività fisica; pulirsi con salviettine profumate dopo aver svolto l'attività fisica.
- ✓ Mantiene una corretta postura durante ogni attività scolastica.
- ✓ Conosce il beneficio psico-fisico dell'attività motoria e dello sport in generale
- ✓ Conosce la piramide alimentare e applica le regole di quest'ultima.
- ✓ Conosce i nutrienti contenuti in ogni alimento.
- ✓ Risulta consapevole dei rischi correlati ad una scorretta alimentazione e ad un scorretto stile di vita.
- ✓ Rispetta gli attrezzi forniti dalla scuola
- ✓ Conosce i rischi correlati ad un utilizzo improprio degli attrezzi forniti dal docente per lo svolgimento di un determinato sport.
- ✓ Conosce la differenza tra paraplegia e tetraplegia attraverso l'osservazione e la conoscenza della colonna vertebrale.
- ✓ Conosce i principali muscoli che sono funzionali allo svolgimento di determinati sport.

EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO

CLASSE PRIMA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI			
MOVIMENTO <small>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</small>	GIOCO-SPORT <small>IL GIOCO LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY</small>	LINGUAGGIO DEL CORPO <small>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVO</small>	SALUTE-BENESSERE PREVENZIONE-SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli schemi motori di base e utilizzarli in ambito sportivo • Adattare il corpo in situazioni di equilibrio e disequilibrio • Riconoscere gli elementi relativi all'orientamento spaziale dell'azione motoria, anche in ambiente naturale • Conoscere il proprio corpo, l'apparato locomotore in generale e le sue modificazioni in relazione al movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare le capacità coordinative per adattarle alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. • Imparare a gestire le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare nel corpo possibilità di comunicazione alternativa ai linguaggi verbali • Essere consapevoli di quali sono gli indicatori del linguaggio del corpo: la mimica facciale, la gestualità, la postura, la prossemica, il contatto, l'aspetto esteriore • Utilizzare modalità di espressione corporea attraverso una varietà di segni e segnali e identificarne i contenuti emotivi • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e gioco sport • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni sugli schemi motori di base:correre-saltare-lanciare-afferrare- rotolarsi-strisciare-arrampicarsi- equilibrarsi ➤ Somministrazione test ingresso capacità condizionali e analisi dei risultati ➤ Percorsi e circuiti a stazioni ➤ Esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo per: <ul style="list-style-type: none"> • coordinazione segmentaria • coordinazione generale • coordinazione -oculo-manuale, • oculo- podalica, • coordinaz. spazio-temporale • apprezzamento delle distanze e delle traiettorie, • equilibrio statico, dinamico e in volo, anche su basi ristrette e sopraelevate • rapporti non abituali fra il corpo e lo spazio • percorsi di orientamento con piantine. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni sui fondamentali degli sport a carattere individuale e collettivo, a difficoltà crescente ➤ Giochi propedeutici con regole semplificate ➤ Sport di squadra: pallatamburello ➤ Altri sport: orienteering ➤ Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza) ➤ Gare di corsa campestre e di atletica d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni di osservazione e imitazione individuali, a coppie e in gruppo ➤ Esercizi individuali, a coppie e in gruppo, per esprimere le proprie emozioni attraverso il movimento ➤ Esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo per utilizzare la mimica facciale, la gestualità, la postura, la prossemica e il contatto ➤ Interpretazioni individuali, a coppie e in gruppo, di forme di mimo, drammatizzazione e animazione teatrale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compilazione e analisi scheda test motori somministrati ➤ Controllo abbigliamento e materiale utile alla pratica sportiva ➤ Costituzione gruppi di lavoro a rotazione, per assistenza e riordino attrezzi ➤ Assistenza compagni in alcune esercitazioni ➤ Educazione stradale del pedone e del ciclista.
---	--	---	--

CLASSE SECONDA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI			
MOVIMENTO <small>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</small>	GIOCO-SPORT <small>IL GIOCO LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY</small>	LINGUAGGIO DEL CORPO <small>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVO</small>	SALUTE-BENESSERE PREVENZIONE-SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni nei punti di forza e di debolezza per migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative • Utilizzare le abilità motorie e coordinative per la realizzazione di gesti tecnico-sportivi. • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. • Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Ideare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare consapevolmente modalità di espressione corporea attraverso una varietà di disegni e segnali ed identificarne i contenuti emotivi • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni. • Essere in grado di valutare e distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. Applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • Conoscere la colonna vertebrale e la corretta postura. • Conoscere le regole dell'educazione stradale del pedone e del ciclista

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variazioni dei contenuti di apprendimento a difficoltà graduata approntati per la classe I <ul style="list-style-type: none"> ➤ Somministrazione test ingresso capacità condizionali e analisi dei risultati ➤ Percorsi e circuiti a stazioni ➤ Esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo per: <ul style="list-style-type: none"> • coordinazione generale • coordinazione segmentaria • coordinazione oculo-manuale, oculo-podolica, • apprezzamento delle distanze e delle traiettorie • coordinaz. spazio-temporale • equilibrio statico, dinamico e in volo, anche su basi ristrette e sopraelevate • rapporti non abituali fra il corpo e lo spazio • percorsi di orientamento con piantine. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni sui fondamentali dei vari giochi sportivi a difficoltà crescente ➤ Giochi propedeutici con regole semplificate ➤ Sport di squadra: pallacanestro e badminton ➤ Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza) ➤ Gare di corsa campestre e di atletica d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni per utilizzare la mimica facciale, la gestualità, la postura, la prossemica e il contatto. ➤ Interpretazioni di forme di mimo, drammatizzazione, animazione teatrale ➤ Combinazioni motorie ed esercizi collettivi ➤ Esecuzione di arbitraggi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compilazione e analisi scheda test motori somministrati ➤ Controllo abbigliamento e materiale utile alla pratica sportiva ➤ Costituzione gruppi di lavoro a rotazione, per assistenza e riordino attrezzi ➤ Assistenza compagni in alcune esercitazioni ➤ Una "colonna speciale", la postura, i vizi del portamento, paramorfismi e dismorfismi.
---	--	--	--

CLASSE TERZA

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE			
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO ANNUALI			
MOVIMENTO <small>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</small>	GIOCO-SPORT <small>IL GIOCO LO SPORT LE REGOLE E IL FAIRPLAY</small>	LINGUAGGIO DEL CORPO <small>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVO</small>	SALUTE-BENESSERE PREVENZIONE-SICUREZZA
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidare e coordinare le abilità motorie per padroneggiare gli elementi tecnici di alcuni sport a carattere collettivo e individuale • Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite anche in ambito non sportivo • Utilizzare e correlare variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva • Saper mantenere un impegno prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo e della sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare • Sa coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali per la realizzazione di gesti tecnici nei vari sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e utilizzare i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra • Riconoscere il valore educativo dello sport • Svolgere un ruolo attivo e mettere in atto comportamenti collaborativi, favorendo l'inclusione per raggiungere un obiettivo comune. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Saper partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) mettendo in atto comportamenti collaborativi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco e arbitrarne alcune fasi. • Saper applicare le tecniche di espressione corporea acquisite per rappresentare idee, stati d'animo e storie anche complesse. • Saper praticare adeguatamente esercizi di educazione al ritmo, di destrezza e agilità. • Saper relazionarsi e coordinarsi in maniera consapevole con gli altri attraverso la pratica motoria e sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i comportamenti dello "star bene" in ordine a uno stile di vita sano e alla prevenzione • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). • Conoscere le norme basilari del primo soccorso e le principali lesioni muscolari e ossee. • Sapersi muovere nell'ambiente scolastico e non, rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Variazioni dei contenuti di apprendimento a difficoltà graduata approntati per la classe I e II, ma più legati al gesto tecnico-sportivo | <ul style="list-style-type: none">➤ Esercitazioni sui fondamentali dei vari giochi sportivi a difficoltà crescente➤ Giochi propedeutici con regole semplificate➤ Sport di squadra: pallavolo➤ Tornei di classe e d'istituto con la partecipazione di tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza)➤ Gare di corsa campestre e di atletica d'istituto per tutti gli alunni (di Rete per una rappresentanza) | <ul style="list-style-type: none">➤ Esercitazioni per decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri➤ Esecuzione di arbitraggi➤ Movimenti a ritmo, Movimenti coordinati ai tempi di spostamento di un compagno o di un attrezzo. | <ul style="list-style-type: none">➤ Compilazione e analisi scheda test motori somministrati➤ Costituzione gruppi di lavoro a rotazione, per assistenza e riordino attrezzi➤ Assistenza compagni in alcune esercitazioni➤ Conoscere il fenomeno del doping sportivo➤ Principali elementi di primo soccorso. |
|--|--|---|--|