

ISTITUTO COMPRENSIVO FOSSACESIA

Curricolo

Educazione Fisica

a.s. 2018-2019

Competenze Chiave per l'apprendimento permanente

Comunicazione nella lingua madre;
Competenza matematica;
Competenze sociali e civiche;
Consapevolezza ed espressione culturale;
Imparare ad imparare.

Metodi

Per la metodologia si fa riferimento alle Indicazioni Nazionali in vigore.

Valutazione

Vedere allegato: PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE DISCIPLINE

Educazione Fisica

classe I-II

Traguardi	Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze
Nucleo Tematico: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo			
<i>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.</i>	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	– Riconoscere e rappresentare le varie parti del corpo.	– Giochi di conoscenza. – Giochi ed esercitazioni in riferimento allo schema corporeo.
		– Rappresentare graficamente il proprio corpo.	– Le parti del corpo.
		– Riconoscere le funzioni senso-percettive.	– Le funzioni senso-percettive.
		– Utilizzare e organizzare i movimenti del proprio corpo coordinandoli tra loro.	– Giochi di coordinazione e attenzione.
		– Conoscere i principali schemi motori statici e dinamici.	– Successione e contemporaneità nelle azioni.
	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.	– Controllare e adattare le condizioni di equilibrio statico-dinamico. – Riconoscere le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.	– Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo. – Organizzatori topologici. – I percorsi. – Giochi di esplorazione spazio-temporale.
Nucleo Tematico: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva			
<i>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso esperienze ritmico-musicali.</i>	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e della danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	– Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria.	– Attività di rilassamento.
		– Utilizzare la propria spontaneità.	– Sperimentazioni sulla espressività corporea. – Attività di animazione gestuale.
	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.	– Eseguire in forma ritmica le azioni motorie.	– Giochi di abilità.
Nucleo Tematico: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play			
<i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	– Conoscere e rispettare le regole.	– Giochi.
	Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	– Ricercare e proporre giochi appartenenti alla tradizione italiana e non.	– Giochi tradizionali.
	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	– Rispettare le regole nelle competizioni sportive.	– Gare sportive
	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.	– Conoscere e rispettare semplici regole del gioco stabilito. – Cooperare e interagire positivamente con gli altri attraverso le esperienze ludiche, accettando le diversità.	– Le regole dei giochi. – Esercizi strutturati per consolidare la cooperazione.
Nucleo Tematico: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza			
<i>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</i>	Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	– Sviluppare la capacità di percezione spaziale con l'ausilio di oggetti.	– Giochi con attrezzi ginnici.
	Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	– Conoscere l'importanza di una sana alimentazione e di un costante esercizio fisico.	– Attività teorica di educazione alimentare

Educazione Fisica

classe III

Traguardi	Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze
Nucleo Tematico: <i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>			
<i>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.</i>	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	– Riconoscere e rappresentare le varie parti del corpo.	– Giochi ed esercitazioni in riferimento allo schema corporeo.
		– Rappresentare graficamente il proprio corpo.	– Le parti del corpo
		– Riconoscere le funzioni senso-percettive.	– Le funzioni senso-percettive.
		– Utilizzare e organizzare i movimenti del proprio corpo coordinandoli tra loro.	– Successione e contemporaneità nelle azioni.
		– Conoscere i principali schemi motori statici e dinamici.	– Giochi di abilità.
	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.	– Controllare e adattare le condizioni di equilibrio statico-dinamico.	– Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.
		– Riconoscere le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.	– I percorsi. – Giochi di esplorazione spazio-temporale – Organizzatori topologici.
Nucleo Tematico: <i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>			
<i>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso esperienze ritmico-musicali.</i>	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e della danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	– Utilizzare la propria spontaneità.	– Attività di animazione gestuale.
		– Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria.	– Sperimentazioni sulla espressività corporea. – Attività di rilassamento.
	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.	– Organizzare in forma ritmica le azioni motorie.	– Giochi di coordinazione e attenzione.
Nucleo Tematico: <i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>			
<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.	– Cooperare e interagire positivamente con gli altri attraverso le esperienze ludiche, accettando le diversità.	– Giochi.
	Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	– Ricercare e proporre giochi appartenenti alla tradizione italiana e non	– Giochi tradizionali
	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	– Rispettare le regole nelle competizioni sportive.	– Gare sportive
	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.	– Conoscere e rispettare semplici regole del gioco stabilito.	– Le regole dei giochi.
Nucleo Tematico: <i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>			
<i>Agisce 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.</i> <i>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</i>	Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	– Sviluppare la capacità di percezione spaziale con l'ausilio di oggetti. – Praticare l'esercizio fisico oltre che per il proprio piacere come buona consuetudine per un sano stile di vita.	– Giochi con attrezzi ginnici.
	Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	– Avere consapevolezza e cura del corpo.	– Attività teorica di educazione alimentare e di igiene personale

Educazione Fisica

classe IV-V

Traguardi	Obiettivi di apprendimento	Abilità	Conoscenze
Nucleo Tematico: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo			
<i>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.</i>	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	– Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.	– Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.
	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.	– Eseguire movimenti e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.	– Percorsi misti, giochi e circuiti per l'ampliamento delle capacità coordinative
Nucleo Tematico: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva			
<i>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.</i>	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e della danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	– Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.	– Consolidamento di schemi motori e posturali.
	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	– Riprodurre una serie di azioni ritmate	– Giochi di ritmo e di drammatizzazione musicale.
Nucleo Tematico: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play			
<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i>	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> .	– Conoscere l'importanza del rispetto delle regole nello sport	– Giochi di squadra.
	Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	– Ricercare e proporre giochi appartenenti alla tradizione italiana e non.	– I giochi tradizionali e le loro regole.
	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	– Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.	– Attività ludico-sportive organizzate in forma di gara.
	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.	– Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in competizione, con i compagni. – Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati	– Giochi di gruppo – Le principali regole dei giochi sportivi.
Nucleo Tematico: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza			
<i>Agisce 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. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</i>	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	– Valutare il grado di difficoltà di un esercizio corporeo.	– Valutazione di limiti e potenzialità
		– Essere consapevole dei rischi per sé e gli altri.	– Assistenza reciproca durante l'esecuzione dei giochi.
		– Utilizzare gli attrezzi ginnici in modo sicuro.	– Uso consapevole degli attrezzi ginnici.
	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	– Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare. – Praticare l'esercizio fisico mirato al raggiungimento di un sano stile di vita.	– Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. – Esercizi sulla respirazione. – Esercizi di rilassamento. – “Mens sana in corpore sano”.