

# ISTITUTO COMPRENSIVO FOSSACESIA

Curricolo

Educazione Fisica

triennio 2019-2022

## 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	Contenuti
<b>Nucleo Tematico: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>			
<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.	– Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo. – Organizzatori topologici.	
	– Riconoscere le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.	– I percorsi. – Giochi di esplorazione spazio-temporale.	
<b>Nucleo Tematico: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>			
<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.
<b>Nucleo Tematico: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>			
<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.	– Le regole dei giochi.
		– Cooperare e interagire positivamente con gli altri attraverso le esperienze ludiche, accettando le diversità.	– Esercizi strutturati per consolidare la cooperazione.
<b>Nucleo Tematico: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>			
<i>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per</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.

<i>gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</i>	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	Contenuti
<b>Nucleo Tematico: <i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b>			
<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.	
<b>Nucleo Tematico: <i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b>			
<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.
<b>Nucleo Tematico: <i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b>			
<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giosport 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 <i>giosport</i> .	– 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.
<b>Nucleo Tematico: <i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></b>			
<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	Contenuti
<b>Nucleo Tematico: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>			
<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
<b>Nucleo Tematico: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>			
<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.
<b>Nucleo Tematico: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>			
<i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport 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.
<b>Nucleo Tematico: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>			
<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 psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un</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-	– Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.	– Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico. – Esercizi sulla respirazione. – Esercizi di rilassamento.

<i>corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</i>	respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico	– Praticare l'esercizio fisico mirato al raggiungimento di un sano stile di vita.	– “Mens sana in corpore sano”.
--	--	---	--------------------------------