

CURRICOLO VERTICALE SC. PRIMARIA- EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	DISCIPLINE
Competenza alfabetica funzionale	Italiano Tutte le discipline
Competenza multilinguistica	Lingue comunitarie Inglese
Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria	Matematica Scienze Tecnologia
Competenza digitale	Tutte le discipline
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	Tutte le discipline
Competenze in materia di cittadinanza	Storia Geografia Tutte le discipline
Competenza imprenditoriale	Tutte le discipline
Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale	Storia Arte e immagine Musica Ed. Fisica I.R.C.

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		CLASSE PRIMA
Competenze in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</p> <p>Acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</p>	<p>Cammina e corre in modo coordinato.</p> <p>Esegue percorsi e si muove nello spazio seguendo indicazioni grafiche e verbali.</p> <p>Coordina e utilizza diversi schemi motori.</p>	<p>Lo schema corporeo di sé stesso e degli altri.</p>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.</p>	<p>Esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Riproduce ritmi dati muovendosi a tempo al massimo delle proprie potenzialità.</p>	<p>Gesti, mimica.</p> <p>L'espressione corporea libera e guidata.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</p> <p>Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p>	<p>Partecipa a giochi strutturati.</p> <p>Gioca con gli altri e con piccoli attrezzi senza egocentrismi nel rispetto delle regole.</p> <p>Acquisisce un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti.</p>	<p>Le regole del gioco.</p> <p>Giochi strutturati.</p> <p>Giochi collettivi di movimento.</p> <p>Giochi con la palla.</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>	<p>Conosce il concetto di salute e di benessere per tutti e per tutte le età.</p> <p>Partecipa ai giochi cercando di rispettare regole e indicazioni.</p> <p>Riconosce le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.</p>	<p>Le regole della palestra.</p> <p>Comportamenti adeguati in palestra.</p> <p>Percezione dei propri bisogni.</p>
---	--	---

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		CLASSE SECONDA
Competenze in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</p> <p>Acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</p>	<p>Riconosce, denomina e rappresenta graficamente le varie parti del corpo su di sé.</p> <p>Riconosce e memorizza le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>Sperimenta diversi modi di correre e saltare.</p> <p>Utilizza semplici schemi motori combinati tra loro.</p> <p>Sperimenta semplici situazioni di equilibrio statico e dinamico.</p>	<p>Gli schieramenti in riga, fila, cerchio.</p> <p>Occupazione ben distribuita di un ampio spazio.</p> <p>Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare, afferrare, lanciare.</p> <p>Le diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Coordinazione grafico manuale e motricità fine.</p> <p>Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,...</p> <p>L'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>I percorsi su distanza e direzioni varie.</p> <p>Il ritmo.</p>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sperimentare l'espressione corporea libera e guidata; • utilizzare modalità espressive di drammatizzazione e danza; • comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo. 	<p>Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.</p> <p>Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento.</p>	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>L'espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre.</p> <p>Eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>	<p>Conosce e applica correttamente modalità esecutive di giochi individuali e di squadra.</p> <p>Assume un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti.</p> <p>Coopera ed interagisce con gli altri.</p> <p>Rispetta le regole sia nella competizione sportiva sia nei giochi.</p>	<p>Giochi collettivi di movimento.</p> <p>Giochi con la palla.</p> <p>Giochi motori (staffette e percorsi).</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Fair play.</p> <p>Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sapersi orientare all'interno di un percorso libero; • eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato; • saper guidare un compagno in un'esercitazione di orientamento. <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>Conosce ed utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi delle attività proposte.</p> <p>Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>Orientamento all'interno di un percorso libero.</p> <p>Attuazione corretta di indicazioni rispetto ad un percorso guidato.</p> <p>Spostamento consono, individuale o nel gruppo, all'interno della scuola.</p> <p>Uso adeguato degli attrezzi e degli spazi.</p>
---	---	---

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		CLASSE TERZA
Competenze in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.</p> <p>Organizzare e gestire l’orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; • controllare i movimenti intenzionali. <p>Padroneggiare schemi motori di base.</p>	<p>Coordina e utilizza diversi schemi motori e posturali combinati tra loro.</p> <p>Consolida l’organizzazione spazio - temporale.</p> <p>Affina la coordinazione oculo-manuale e la segmenta.</p> <p>Acquisisce il concetto di distanza attraverso il movimento.</p> <p>Controlla e gestisce le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p>	<p>Occupazione ben distribuita di un ampio spazio.</p> <p>Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare, afferrare, lanciare, arrampicarsi.</p> <p>Lanci e ricezione con la palla, da fermo e in movimento.</p> <p>Il palleggio e il cambio di mano.</p> <p>Le traiettorie.</p> <p>Le diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione,</p>

		<p>verso,...</p> <p>L'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>I percorsi su distanza e direzioni varie.</p> <p>Il ritmo.</p>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive:</p> <ul style="list-style-type: none"> interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche sapendo trasmettere contenuti emozionali. <p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p>	<p>Impara ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</p>	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>L'espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra.</p>	<p>Rispetta le regole dei giochi organizzati, anche sotto forma di competizione.</p>	<p>Giochi popolari.</p> <p>Gioco-sport: mini-basket.</p>

<p>Comprendere l'obiettivo del gioco e rispettarne le regole.</p> <p>Conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare.</p> <p>Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.</p>	<p>Interagisce positivamente con gli altri, rispettando le regole del gioco di squadra.</p>	
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature.</p> <p>Conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra.</p> <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>Utilizza consapevolmente le proprie capacità motorie e ne modula l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri.</p>	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e di alcuni attrezzi.</p>

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		CLASSE QUARTA
Competenze in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</p>	<p>Esegue movimenti precisi e li adatta a situazioni esecutive sempre più complesse.</p> <p>Lancia, afferra, salta, si arrampica, fa piegamenti, si flette, si incurva..</p> <p>Sviluppa la resistenza, la mobilità, la forza.</p>	<p>Consolidamento schemi motori e posturali.</p> <p>Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.</p>	<p>Impara ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</p>	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>L'espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</p>

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline.</p> <p>Partecipare ai giochi, anche della tradizione popolare, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.</p>	<p>Partecipa ai giochi di squadra e ne rispetta le regole.</p> <p>Svolge un ruolo attivo nelle attività di gioco-sport.</p> <p>Sviluppa comportamenti relazionali positivi di collaborazione, rispetto e valorizzazione degli altri.</p>	<p>Giochi di squadra.</p> <p>Gioco sport: pallavolo.</p>
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.</p>	<p>Utilizza consapevolmente le proprie capacità motorie e ne modula l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri.</p> <p>Adotta comportamenti rispettosi della propria salute.</p>	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.</p>

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		QUINTA
Competenza in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare ecc.).</p> <p>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.</p>	<p>Utilizza schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione simultanea e contemporanea.</p> <p>Amplia il patrimonio degli schemi motori: inclinare, abduire, circondurre, ruotare.</p> <p>Sviluppa la destrezza, la mobilità, la forza.</p>	<p>Consolidamento degli schemi posturali e motori.</p> <p>Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p> <p>Lo schema corporeo, lo spazio e le sue attrezzature.</p> <p>Cura e igiene del proprio corpo.</p> <p>Principi per una corretta alimentazione.</p> <p>Giochi di squadra.</p>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p>	<p>Impara ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</p>	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>L'espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport.</p> <p>Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p>	<p>Partecipa ai giochi di squadra e ne rispetta le regole.</p> <p>Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra.</p>	<p>Giochi di squadra.</p>

<p>Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole della competizione sportiva.</p> <p>Accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Coopera nel gruppo, si confronta lealmente, anche in competizione con i compagni.</p>	<p>Gioco sport: mini hockey.</p>
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p> <p>Rispetta le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</p>	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.</p> <p>Autonomia nella gestione dei materiali.</p>