

## CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA

<b>Competenza chiave di Cittadinanza</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</b>
<b>Competenze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. 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.</li> <li>5. 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.</li> <li>6. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ol>
<b>Nuclei fondanti</b>	<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Nuclei fondanti</b>	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>

<b>Nuclei fondanti</b>	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Nuclei fondanti</b>	<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• 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.</li> </ul>

**OBIETTIVI SPECIFICI**

<b>CLASSE PRIMA</b>	<b>CLASSE SECONDA</b>	<b>CLASSE TERZA</b>	<b>CLASSE QUARTA</b>	<b>CLASSE QUINTA</b>
<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Riconoscere, rappresentare (anche graficamente) e denominare le varie parti del Corpo.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, afferrare, lanciare) -Percepire e riconoscere il corpo in relazione allo spazio.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, afferrare, lanciare). -Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. -Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>-Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. -Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p>-Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e Fantastiche.</p>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p>-Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo e situazioni ecc.</p>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p>-Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo e situazioni ecc.</p>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali -Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali e collettive.</p>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b></p> <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali -Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali e collettive.</p>

<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Giocare rispettando indicazioni e regole.</p>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Giocare rispettando indicazioni e regole.</p>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. -Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri -Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri -Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p>
<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria. -Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico motoria. -Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico motoria. -Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico motoria. -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. -Riconoscere il rapporto tra Alimentazione esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <p>-Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico motoria. -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. -Riconoscere il rapporto tra Alimentazione esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</p>

## Nuclei tematici

### Classe 1°

- Giochi per la conoscenza e la consapevolezza corporea
- Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione
- Schemi motori di base
- Posizioni del corpo ed andature in rapporto allo spazio e al tempo
- Giochi di imitazione e giochi tradizionali
- Semplici percorsi  
Principi di una corretta alimentazione
- Norme principali e tutela della salute
- Uso corretto ed adeguato degli attrezzi per la propria

### Classe 2°

- Giochi per la conoscenza e la consapevolezza corporea
- Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione
- Schemi motori di base
- Posizioni del corpo ed andature in rapporto allo spazio e al tempo
- Giochi di imitazione e giochi tradizionali
- Semplici percorsi
- Principi di una corretta alimentazione
- Norme principali e tutela della salute
- Uso corretto ed adeguato degli attrezzi per la propria sicurezza e per quella degli altri

### Classe 3°

- Schemi motori di base
- Posizioni del corpo ed andature in rapporto allo spazio e al tempo
- Giochi tradizionali e giochi sportivi
- Giochi con piccoli attrezzi
- Percorsi misti
- Principi di una corretta alimentazione
- Norme principali e tutela della salute
- Uso corretto ed adeguato degli attrezzi per la propria sicurezza e per quella degli altri

### Classe 4°

- Schemi motori di base
- Posizioni del corpo ed andature in rapporto allo spazio e al tempo
- Giochi tradizionali e giochi sportivi
- Giochi individuali e di squadra
- Giochi con vari attrezzi
- Percorsi misti
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- Giochi di resistenza
- Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...)
- Norme principali per la prevenzione e tutela della salute
- Uso corretto

### Classe 5°

- Schemi motori di base
- Posizioni del corpo ed andature in rapporto allo spazio e al tempo
- Giochi tradizionali e giochi sportivi
- Giochi individuali e di squadra
- Giochi con vari attrezzi
- Percorsi misti
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- Giochi di resistenza
- Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...)
- I fondamentali dei giochi individuali e di squadra
- Giochi

<p>sicurezza e per quella degli altri</p>			<p>ed adeguato degli attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Indicazioni specifiche degli insegnanti in relazione ad aule, corridoi, spogliatoi, palestre, cortili</li><li>• Principi di una corretta alimentazione</li><li>• Benefici dell'attività ludico-motoria sull'organismo</li><li>• Necessità di igiene personale come fonte di benessere</li></ul>	<p>improntati sulla cooperazione e collaborazione</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamenti corretti e rispettosi</li><li>• Uso corretto ed adeguato degli attrezzi</li><li>• Norme principali per la prevenzione e tutela della salute</li><li>• Principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti dell'energia assunte attraverso il cibo)</li><li>• Esercitazioni e giochi attinenti al dispendio calorico durante l'esercizio</li></ul>
---	--	--	---	--

				<p>fisico - Indicazioni specifiche degli insegnanti in relazione ad aule, corridoi, spogliatoi, palestre, cortili</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Necessità di igiene personale come fonte di benessere</li></ul>
--	--	--	--	---