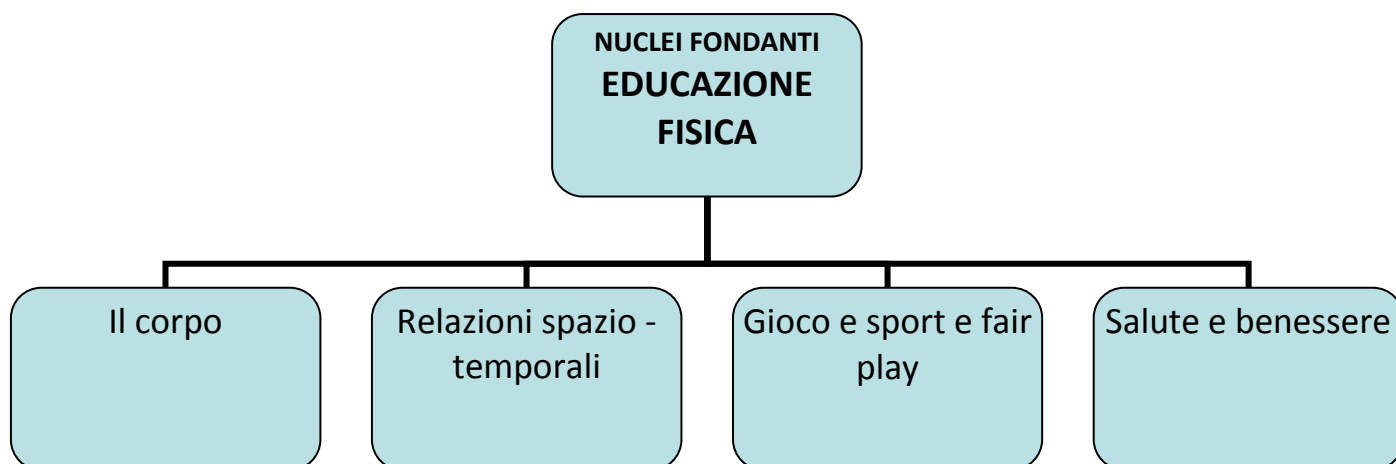


## Nuclei fondanti della disciplina, saperi essenziali e competenze



### SAPERI ESSENZIALI

Il corpo	Relazioni spazio – temporali	Gioco sport e fair play	Salute e benessere
Anatomia Fisiologia Consapevolezza dello sviluppo psico-fisico	Psicomotricità Schema motorio e corporeo coordinamento Orientamento equilibrio movimento statico e dinamico coreografia	Gioco individuale e di gruppo Giochi di squadra Le regole nel gruppo Le regole nello sport	Cura e igiene del corpo Sano stile di vita Alimentazione Sicurezza Prevenzione Pronto soccorso infortunio

### COMPETENZE

Il corpo	Relazioni spazio – temporali	Gioco sport e fair play	Salute e benessere
Conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento	Eseguire movimenti semplici e complessi Coordinare gli schemi motori di base Orientarsi nello spazio e nel tempo	Rispettare le regole del gruppo Rispettare le regole del gioco Interagire e collaborare nel gruppo Partecipare in una gara o competizione sportiva	Prendersi cura del proprio corpo e del proprio aspetto Operare stili di vita sani e consapevoli Acquisire comportamenti responsabili per la sicurezza e la prevenzione Accettare e acquisire consapevolezza dei cambiamenti morfologici caratteristici dell'età

## **5. Progettazione curricolare di Istituto**

### **EDUCAZIONE FISICA**

EDUCAZIONE FISICA		
Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia	Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola primaria	Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola secondaria di I grado
<p>Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</p> <p>Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</p> <p>Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</p> <p>Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</p> <p>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

<b>Competenza chiave</b>	<b>Consapevolezza ed espressione culturale</b>
<b>Competenze di trasversali di cittadinanza</b>	<b>Imparare a imparare Competenze sociali e civiche</b>

### SCUOLA DELL'INFANZIA

#### Obiettivi di apprendimento

<b>Il corpo e il movimento</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>3 anni</b>	Percepire il proprio corpo. Riconoscere il proprio corpo nella sua globalità; Riconoscersi appartenente al proprio sesso; Usare correttamente i servizi igienici; Riconoscere denominandole le principali parti del corpo su se stesso e sugli altri. Sviluppare e controllare gli schemi motori di base (strisciare, gattonare, camminare); Acquisire corrette abitudini alimentari.	Rappresentazione dello schema corporeo; Pratiche e regole per l'igiene personale; Regole e comportamenti al momento del pranzo.
<b>4 anni</b>	Prendere coscienza del proprio corpo in rapporto con gli altri; Eeguire un percorso tenendo conto dei riferimenti spaziali; Acquisire corrette abitudini igienico- sanitarie; Acquisire corrette abitudini alimentari; Acquisire autonomia nell'uso degli oggetti personali;	Procedure per vestirsi e svestirsi; Uso corretto di cucchiaio e forchetta; Movimenti su richiesta; Percorso ad ostacoli; Imitazione di movimenti.
<b>5 anni</b>	Prendere coscienza del proprio corpo in rapporto a parametri spazio-temporali rispetto a se stesso e sugli altri; Rappresentare graficamente le varie parti del corpo; Identificare le funzioni delle varie parti del corpo; Riconoscere la destra e la sinistra su se stessi; Sviluppare la coordinazione posturale; Riprodurre ed interpretare con il proprio corpo strutture ritmiche; Sviluppare la coordinazione oculo-manuale (motricità fine).	Cura della propria persona e autonomia; Coordinamento di movimenti; Orientamento all'interno della scuola; Organi di senso e loro funzioni; Percorso complessi.

### SCUOLA PRIMARIA

#### CLASSE PRIMA

#### Obiettivi di apprendimento

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; Muoversi e orientarsi nell'ambiente palestra; Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso;	Le parti del corpo; Prime forme di schieramenti (riga, fila, circolo); Posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, seduti, in ginocchio).

	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro; Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</p>	<p>Percezioni sensoriali: sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche; Schemi motori combinati; Dominanza laterale, destra/sinistra, parametri spazio-temporali.</p>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti;</p>	<p>Espressività corporea attraverso attività di animazione gestuale.</p>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre;</p>	<p>Giochi motori e a squadre: regole, spazi, attrezzi.</p>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<p>Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività (palestra).</p>	<p>Attrezzi e spazi di attività.</p>

## CLASSE SECONDA

### Obiettivi di apprendimento

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p>Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e su gli altri. Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p>	<p>Il corpo, gli organi di senso, analizzatori tattili e stimoli visivi e uditivi.</p>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p>Coordinare ed utilizzare schemi motori combinati tra loro; Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali; Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo; Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo ed emozioni.</p>	<p>Schemi motori combinati: camminare, correre, saltare, strisciare, andature dinamiche in sequenza; Il concetto di distanza e di tempo attraverso il movimento; Equilibrio corporeo in una situazione di gioco e in situazioni statiche e dinamiche; Espressione corporea libera e guidata; Corrispondenza tra tensione muscolare e stato emotivo.</p>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadra.</p>	<p>Attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<p>Conoscere gli attrezzi e gli spazi di attività: orientarsi ed eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso libero guidato; Percepire e riconoscere "sensazioni di</p>	<p>Orientamento all'interno di un percorso libero e guidato.</p>

	benessere” legate all’attività ludico-motoria.	
<b>CLASSE TERZA</b>		
<b>Obiettivi di apprendimento</b>		
	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	Comprendere la funzione delle articolazioni (gomito, spalla, ginocchio, caviglia). Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso; Organizzare e gestire l’orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: - adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo; - controllare i movimenti intenzionali.	Le parti del corpo: le articolazioni; Orientamento del proprio corpo in movimento;
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	Interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.	Posture del corpo con finalità espressive;
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra: - conoscere ed eseguire giochi; - comprendere l’obiettivo del gioco e memorizzarne le regole; - sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.	Giochi della tradizione popolare; Concetto di appartenenza al gruppo.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature: -conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra; -percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.	
<b>CLASSE QUARTA</b>		
<b>Obiettivi di apprendimento</b>		
	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all’esercizio fisico; Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri: - discriminare la variabile spaziale e temporale nell’ambito di un’azione motoria; - effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.	La respirazione; Azioni motorie; Esercizi di coordinazione motoria.
<b>Il linguaggio del corpo come modalità</b>	Esprimere stati d’animo attraverso posture statiche e dinamiche;	Espressione di stati d’animo;

<b>comunicativo- espressiva</b>	Mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti dall'ascolto di ritmi musicali; Sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo.	Mimi e movimenti anche su base musicale.
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Conoscere i principali elementi tecnici di diverse proposte di <i>giocosport</i> . Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole: - saper individuare e rispettare le regole del gioco; - assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi. Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.	Giocosport e regole.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.	Regole e consuetudini per realizzare stili di vita salutari;

### CLASSE QUINTA

#### Obiettivi di apprendimento

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e 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. Organizzare condotte motorie sempre più complesse; 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.	Sistema cardio – respiratorio e muscolare; Schemi di movimento in simultaneità e successione; Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva</b>	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione; Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	Drammatizzazioni e coreografie individuali e collettive;
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> . Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti	<i>Giocosport</i> e gare sportive; Giochi della tradizione popolare; Le regole della competizione sportiva.

	<p>dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<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>	

## SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

### CLASSE PRIMA E SECONDA

#### Obiettivi di apprendimento

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<p>Controllare i segmenti corporei in situazioni complesse;</p> <p>Riconoscere strutture temporali più complesse;</p> <p>Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento;</p> <p>Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, mobilità articolare, resistenza, rapidità) e realizzare propri piani di lavoro.</p> <p>Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su soggetti di difficile controllo.</p>	<p>Componenti spazio-temporali nell'azione del corpo;</p> <p>Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità.</p> <p>Equilibrio, reazione, ritmo, accoppiamento, combinazione, differenziazione, orientamento, trasformazione.</p>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<p>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica;</p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità, posture, a coppie, in gruppo;</p> <p>Realizzare movimenti su strutture temporali sempre più complesse.</p>	<p>Tecniche di espressione corporea;</p>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte;</p>	<p>Situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra;</p> <p>Conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e</p>



	Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione; Applicare e rispettare le regole del gioco di gruppo.	arbitraggio; Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni sport; Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco; Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione. Invenzione di nuove forme di attività ludico-sportive.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente sia in gruppo; Rispettare le regole del fair play.	Norme generali di prevenzione degli infortuni.

### CLASSE TERZA

#### Obiettivi di apprendimento

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	Controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo; Coordinare la respirazione alle esigenze del movimento; Riconoscere i vari cambiamenti e le modifiche del battito cardiaco durante lo sforzo.	Rapporto tra attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio- respiratorio e circolatorio nella gestione del movimento. Componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva; Conoscenze relative all'equilibrio nell' uso di strumenti più complessi;
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo; Utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio; Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato. Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.	Informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità; Il ruolo del ritmo nelle azioni.
<b>Il gioco, lo sport, le</b>	Rispettare le regole nei giochi	Conoscere le tecniche e le tattiche

<p><b>regole e il fair play</b></p>	<p>di squadra (basket, calcio, pallavolo); Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione; Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo.</p>	<p>dei giochi sportivi; Conoscere il concetto di anticipazione motoria; Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate; Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità.</p>
<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza. Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento; Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo cognitivo. Rispettare il codice del fair play.</p>	<p>Conoscere le regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti di lavoro. Evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza.</p>