

**ISTITUTO COMPRENSIVO “ FRANCESCO PETRARCA” SAN POLO - CANOSSA
CURRICOLO VERTICALE**

**SCUOLA PRIMARIA
EDUCAZIONE FISICA**

Competenze (al termine della classe quinta)	Obiettivi di apprendimento (al termine della classe quinta)	Contenuti
<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. 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. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Agisce rispettando i criteri di 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 corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</i> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare, ecc). 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><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</i> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</i> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma</p>	<p align="center"><i>Classe Prima</i></p> <p>Lo schema corporeo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giochi individuali o a coppie legati alla scoperta del corpo (lateralità) - Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso - Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, ecc... - Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni - Giochi di equilibrio statico e dinamico - Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali - Gioco del mimo - Giochi legati al teatro e alla danza - Giochi sul ritmo della musica - Coreografie - Giochi di squadra - Conoscenza delle regole dei principali giochi praticati - Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri - Collaborazione nel gruppo <p align="center"><i>Classe Seconda</i></p> <p>Lo schema corporeo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giochi individuali o a coppie legati alla scoperta del corpo (lateralità) - Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso - Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, ecc... - Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni

di gara, collaborando con gli altri.
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.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

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.

- Giochi di equilibrio statico e dinamico
- Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali
- Gioco del mimo
- Giochi legati al teatro e alla danza
- Giochi sul ritmo della musica
- Coreografie
- Giochi di squadra
- Conoscenza delle regole dei principali giochi praticati
- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri
- Collaborazione nel gruppo

Classe Terza

Lo schema corporeo

- Giochi individuali o a coppie legati alla consapevolezza del corpo (lateralità)
- Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso
- Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, ecc...
- Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni
- Giochi di equilibrio statico e dinamico
- Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali
- Gioco del mimo
- Giochi legati al teatro e alla danza
- Giochi sul ritmo della musica
- Coreografie
- Giochi di squadra
- Conoscenza delle regole dei principali giochi praticati
- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri
- Collaborazione nel gruppo
- Giosport
- Le principali regole di alcune discipline sportive
- Uso corretto dei piccoli attrezzi (e grandi attrezzi)

ove presenti) e della terminologia specifica

Classe Quarta

Lo schema corporeo

- Giochi individuali o a coppie legati alla lateralità
- Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso
- Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, ecc...
- Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni
- Giochi di equilibrio statico e dinamico
- Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali
- Gioco del mimo
- Giochi legati al teatro e alla danza
- Giochi sul ritmo della musica
- Coreografie
- Giochi di squadra
- Conoscenza delle regole dei principali giochi praticati
- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri
- Collaborazione nel gruppo
- Giosport
- Le principali regole di alcune discipline sportive
- Uso corretto dei piccoli attrezzi (e grandi attrezzi ove presenti) e della terminologia specifica

Classe Quinta

Lo schema corporeo

- Giochi individuali o a coppie legati alla lateralità
- Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso
- Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, ecc...
- Giochi che prevedono di mettere in sequenza più

		<p>informazioni</p> <ul style="list-style-type: none">- Giochi di equilibrio statico e dinamico- Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali- Gioco del mimo- Giochi legati al teatro e alla danza- Giochi sul ritmo della musica- Coreografie- Giochi di squadra- Conoscenza delle regole dei principali giochi praticati- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri- Collaborazione nel gruppo- Gocosport- Le principali regole di alcune discipline sportive- Uso corretto dei piccoli attrezzi (e grandi attrezzi ove presenti) e della terminologia specifica- Percezione della variazione del respiro e del battito cardiaco dopo una corsa o una camminata -- Test capacità coordinative e condizionali- Terminologia specifica del corpo umano- Terminologia specifica della disciplina (differenza tra riga e fila, ecc.)
--	--	--

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
EDUCAZIONE FISICA**

Competenze (al termine della classe terza)	Obiettivi di apprendimento (al termine della classe terza)	Contenuti
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. 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>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</i> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale.</p> <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</i> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</i> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche</p>	<p style="text-align: center;"><i>Classe Prima</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il gioco, conoscersi attraverso il gioco: giochi polivalenti - Test capacità coordinative e condizionali - Preparazione fisica: la resistenza organica - Abilità, coordinazione, gioco, attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi - Sviluppo degli sport individuali (atletica leggera: lanci, salti e corse) - I fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi (Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, ecc...) - Conoscenza delle regole e dei fondamentali delle principali discipline sportive praticate. - Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri - Collaborazione nel gruppo <p style="text-align: center;"><i>Classe Seconda</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il gioco, conoscersi attraverso il gioco: giochi polivalenti - Test capacità coordinative e condizionali - Preparazione fisica: la resistenza organica - Abilità, coordinazione, gioco, attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi - Sviluppo degli sport individuali (atletica leggera:

varianti. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.
Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono

lanci, salti e corse)
- I fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi (Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, ecc...)
- Conoscenza delle regole e dei fondamentali delle principali discipline sportive praticate.
- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri
- Collaborazione nel gruppo

Classe Terza

- Conoscere il gioco, conoscersi attraverso il gioco:
giochi polivalenti
- Test capacità coordinative e condizionali
- Preparazione fisica: la resistenza organica
- Abilità, coordinazione, gioco, attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Sviluppo degli sport individuali (atletica leggera: lanci, salti e corse)
- I fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi (Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, ecc...)
- Conoscenza delle regole e dei fondamentali delle principali discipline sportive praticate.
- Rispetto dei compagni di squadra, avversari e arbitri
- Collaborazione nel gruppo
- Tecniche di riscaldamento e allenamento
- La resistenza organica (concetti di fisiologia)
- Cenni su apparato locomotore, traumatologia e primo soccorso
- Storia dei Giochi Olimpici
- Sport ed educazione alimentare (dieta della sportivo, obesità e attività fisica, anoressia e bulimia, doping, droghe, tabagismo, alcool)

	dipendenza (doping, droghe, alcool, fumo).	
--	--	--