

CURRICOLO VERTICALE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE – ED. FISICA – Scuola Primaria

Traguardi per lo sviluppo delle competenze declinati dalla prima alla quinta. (Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)					
NUCLEI FONDANTI	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA	QUINTA
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	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.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.	2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione	2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione	2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione	2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione	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.	e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. Utilizza gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo.	e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. Utilizza gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play.	3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.	3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play.	4. Sperimenta, in forma semplificata e gradualmente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	4. Sperimenta, in forma semplificata e gradualmente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	4. Sperimenta, in forma semplificata e gradualmente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	4. Sperimenta, in forma semplificata e gradualmente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	4. Sperimenta, in forma semplificata e gradualmente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	5. Segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.	5. Segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.	5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli	5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli	5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli

			attrezi.	attrezi.	attrezi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	6. Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia.	6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.	6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play.	7. Comprende all'interno delle varie occasioni di giochi e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	7. Comprende all'interno delle varie occasioni di giochi e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei	7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei	7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei

			momenti di conflittualità.	momenti di conflittualità.	momenti di conflittualità.
--	--	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

ABILITÀ (obiettivi dalle indicazioni)	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA	QUINTA
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. Competenze: 1 – 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Individuare le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso). ● Individuare e riconoscere le varie parti del corpo su di sé e sugli altri ● Usare il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le potenzialità di movimento delle parti del corpo ● Percepire e controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo (supino, prono, quadrupedia...) ● Conoscere il concetto di destra e sinistra sul proprio corpo ● Combinare e differenziare schemi motori diversi, globali e segmentari con e senza oggetti ● Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra attrezzi ginnici 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

		<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé agli oggetti e agli altri • Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (battito, respirazione) 			
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA. Competenze: 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'ambiente spazio in rapporto al proprio corpo e sapersi muovere in esso. • Padroneggiare gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, gattonare, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi. • Utilizzare il corpo per esprimere sensazioni, 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative, in forma personale • Essere in grado di eseguire semplici combinazioni comunicative individualmente e/o di gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

	emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.		individuali e collettive.	individuali e collettive.	individuali e collettive.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY. Competenze: 3 – 4 – 5 – 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. ● Saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Partecipare al gioco collettivo rispettando le indicazioni e le regole ● Assumere un atteggiamento positivo nella cooperazione, nell'accettazione dei ruoli, nel gioco e nella sconfitta ● Prestare attenzione, memorizzare azioni e semplici regole 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. ● Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. ● Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper

			<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>collaborando con gli altri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 responsabili. • Frequentare con regolarità le attività sportive proposte. 	<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>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA. Competenze: 5 – 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per le norme igieniche • Assumere comportamenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la

	sicurezza nei vari ambienti di vita.	adeguati per la prevenzione degli infortuni.	<p>sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<p>e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<p>sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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.
--	--------------------------------------	--	--	--	--

CONOSCENZE (contenuti)	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA	QUINTA
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO. Competenze: 1 – 4</p> <p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA. Competenze: 2</p> <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY. Competenze: 3 – 4 – 5 – 7</p> <p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA. Competenze: 5 – 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Riscaldamento, respirazione. ● Esercizi di stretching ● Esercizi ginnici individuali utilizzando le diverse parti del corpo ● Giochi liberi ● Giochi di gruppo ● Le regole del gioco: Minibasket, Calcio, Dodgeball, Kickball ● Percorsi semplici 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi ginnici a coppie ● Andature diverse e lateralità (destra e sinistra) su di sé e sui compagni ● Percorsi misti con utilizzo di attrezzi ● Percorsi con l'utilizzo del materiale per migliorare l'equilibrio del proprio corpo (corda, mattoncini, cerchi...) ● Percorsi con l'utilizzo di grandi attrezzi (asse di equilibrio, trave, spalliera, materasso) ● Giochi di movimento e di coordinazione ● Giochi di squadra: approccio con alcune discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> ● La gestione dello spazio in rapporto con gli altri e con gli oggetti. ● Orientamento nello spazio secondo le consegne. ● La conoscenza di strutture regolari e irregolari (cadenza, struttura ritmica, successione temporale). ● Riconoscimento della relazione di velocità tra oggetto e persona. ● Adattamento dei propri movimenti alle sequenze ritmiche trasmesse. ● Affinamento della capacità di coordinazione oculo-manuale. ● La valutazione della corretta traiettoria compiuta dagli oggetti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi di lateralizzazione e di coordinazione sensomotoria ● Percorsi con esercizi a tappe per il controllo del tono muscolare, dell'equilibrio e della posizione dei vari segmenti corporei ● Esercizi di resistenza ● Movimenti del corpo per rappresentare situazioni ed emozioni diverse ● Giochi e lanci con la palla ● Giochi di squadra in cui si debbano memorizzare e rispettare le regole e seguire tecniche specifiche ● Movimenti coordinati e 	<ul style="list-style-type: none"> ● Misurazioni tese alla consapevolezza di un sé corporeo in crescita. ● Riscaldamento, respirazione, rilassamento. ● Esercizi ginnici individuali e a coppie. ● Esercizi con utilizzo corretto degli attrezzi della palestra. ● Esercizi di rafforzamento e applicazione degli schemi motori sviluppati: saltare, superare, scavalcare, afferrare, lanciare, ecc...anche in presenza di vincoli spazio-temporali. ● Esercizi propedeutici allo sviluppo di competenze

		<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo degli attrezzi in sicurezza • Utilizzo di abbigliamento adeguato all'attività motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • La valutazione delle sequenze temporali in giochi di squadra. • La comunicazione gestuale (espressione corporea e creatività). • La capacità di osservazione, di attenzione e di concentrazione. • Il rispetto delle regole del gioco e della competizione sportiva. • La conoscenza di semplici strategie per la riuscita del gioco. • La conoscenza degli aspetti positivi del lavorare insieme. • La capacità di collaborare nei giochi di squadra in modo attivo, nel rispetto dei diversi ruoli. 	<p>adeguati al contesto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Norme di sicurezza • Rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita 	<p>specifiche della disciplina sportiva proposta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara • Giochi individuali, a coppie, in piccoli gruppi, a squadre e prove a tempo in cui sperimentare schemi motori combinati • Lezioni elaborate dai bambini in piccolo gruppo e proposti al gruppo classe. • Giochi popolari. • Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli (attivi e regolativo/arbitrai) , dei gesti tecnici specifici, delle modalità esecutive dello spazio e delle regole
--	--	---	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none">• Conoscenza dell'utilizzo corretto delle attrezzature.• Rispetto delle norme igieniche.		<ul style="list-style-type: none">• Cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.• Rispetto delle regole.• Conoscenza delle norme di sicurezza dei vari ambienti di vita, anche attraverso l'intervento di esperti.• Approccio alla conoscenza del proprio corpo e consapevolezza del suo funzionamento e delle sue necessità: riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico; controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.
--	--	--	---	--	---

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA		
CLASSE PRIMA		
COMPETENZA CHIAVE (Racc. UE 18/12/2006): CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
ULTERIORI COMPETENZE (Racc. UE 18/12/2006): imparare ad imparare, senso di iniziativa e di responsabilità, competenze sociali e civiche.		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. Segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti. 6. Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia. 7. Comprende all'interno delle varie occasioni di giochi e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 		
NUCLEI FONDANTI (dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (OBIETTIVI dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Competenze: 1- 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Riscaldamento, respirazione. ● Esercizi di stretching ● Esercizi ginnici individuali utilizzando le diverse parti del corpo ● Giochi liberi ● Giochi di gruppo ● Le regole del gioco: Minibasket, Calcio, Dodgeball, Kickball ● Percorsi semplici 	<ul style="list-style-type: none"> ● Individuare le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...). ● Individuare e riconoscere le varie parti del corpo su di sé e sugli altri ● Usare il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento).
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Competenza: 2		<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere l'ambiente spazio in rapporto al proprio corpo e sapersi muovere in esso. ● Padroneggiare gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, gattonare, camminare,

		<p>correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Competenza: 3 – 4 – 5 – 7</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. ● Saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti.
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Competenza: 5 – 6</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA		
		CLASSE SECONDA
COMPETENZA CHIAVE (Racc. UE 18/12/2006): CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
ULTERIORI COMPETENZE (Racc. UE 18/12/2006): imparare ad imparare, senso di iniziativa e di responsabilità, competenze sociali e civiche.		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curriculum, Roma, settembre 2012)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. Segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti. 6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare. 7. Comprende all'interno delle varie occasioni di giochi e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 		
NUCLEI FONDANTI (dalle Indicazioni per il curriculum, Roma, settembre 2012)	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (OBIETTIVI dalle Indicazioni per il curriculum, Roma, settembre 2012)
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>Competenze: 1 – 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi ginnici a coppie ● Andature diverse e lateralità (destra e sinistra) su di sé e sui compagni ● Percorsi misti con utilizzo di attrezzi ● Percorsi con l'utilizzo del materiale per migliorare l'equilibrio del proprio corpo (corda, mattoncini, cerchi...) ● Percorsi con l'utilizzo di grandi attrezzi (asse di equilibrio, trave, spalliera, materasso) ● Giochi di movimento e di coordinazione ● Giochi di squadra Approccio con alcune discipline sportive ● Utilizzo degli attrezzi in sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le potenzialità di movimento delle parti del corpo ● Percepire e controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo (supino, prono, quadrupedia...) ● Conoscere il concetto di destra e sinistra sul proprio corpo ● Combinare e differenziare schemi motori diversi, globali e segmentari con e senza oggetti ● Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra attrezzi ginnici

	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di abbigliamento adeguato all'attività motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé agli oggetti e agli altri • Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (battito, respirazione).
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Competenza: 2</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative, in forma personale • Essere in grado di eseguire semplici combinazioni comunicative individualmente e/o di gruppo
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Competenza: 3 – 4 – 5 – 7</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare al gioco collettivo rispettando le indicazioni e le regole • Assumere un atteggiamento positivo nella cooperazione, nell'accettazione dei ruoli, nel gioco e nella sconfitta • Prestare attenzione, memorizzare azioni e semplici regole
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Competenza: 5 - 6</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per le norme igieniche • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA		
CLASSE TERZA		
COMPETENZA CHIAVE (Racc. UE 18/12/2006): CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
ULTERIORI COMPETENZE (Racc. UE 18/12/2006): imparare ad imparare, senso di iniziativa e di responsabilità, competenze sociali e civiche.		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto, l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi. 6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare. 7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. 		
NUCLEI FONDANTI (dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (OBIETTIVI dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Competenze: 1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> ● La gestione dello spazio in rapporto con gli altri e con gli oggetti. ● Orientamento nello spazio secondo le consegne. ● La conoscenza di strutture regolari e irregolari (cadenza, struttura ritmica, successione temporale). ● Riconoscimento della relazione di velocità tra oggetto e persona. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ● 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.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Competenza: 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Adattamento dei propri movimenti alle sequenze ritmiche trasmesse. ● Affinamento della capacità di coordinazione oculo-manuale. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

	<ul style="list-style-type: none"> ● La valutazione della corretta traiettoria compiuta dagli oggetti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Competenza: 3 – 4 – 5 – 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La valutazione delle sequenze temporali in giochi di squadra. ● La comunicazione gestuale (espressione corporea e creatività). ● La capacità di osservazione, di attenzione e di concentrazione. ● La capacità di apprendere semplici danze (popolari e non). ● Il rispetto delle regole del gioco e della competizione sportiva. ● La conoscenza di semplici strategie per la riuscita del gioco. ● La conoscenza degli aspetti positivi del lavorare insieme. ● La capacità di collaborare nei giochi di squadra in modo attivo, nel rispetto dei diversi ruoli. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 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.
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Competenza: 5 - 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza dell'utilizzo corretto delle attrezzature. ● Rispetto delle norme igieniche. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA		
CLASSE QUARTA		
COMPETENZA CHIAVE (Racc. UE 18/12/2006): CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
ULTERIORI COMPETENZE (Racc. UE 18/12/2006): imparare ad imparare, senso di iniziativa e di responsabilità, competenze sociali e civiche.		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. 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. Utilizza gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi. 6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. 7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. 		
NUCLEI FONDANTI (dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (OBIETTIVI dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Competenze: 1 – 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi di lateralizzazione e di coordinazione sensomotoria ● Percorsi con esercizi a tappe per il controllo del tono muscolare, dell'equilibrio e della posizione dei vari segmenti corporei ● Esercizi di resistenza ● Movimenti del corpo per rappresentare situazioni ed emozioni diverse ● Giochi e lanci con la palla 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea 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.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Competenza: 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi di squadra in cui si debbano memorizzare e rispettare le regole e seguire tecniche specifiche ● Movimenti coordinati e adeguati al contesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Norme di sicurezza ● Rapporto tra alimentazione e esercizio fisico in relazione a sani stili di vita 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Competenza: 3 – 4 – 5 – 7</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. ● Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma 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. ● Frequentare con regolarità le attività sportive proposte.
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Competenza: 5 – 6</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA		
CLASSE QUINTA		
COMPETENZA CHIAVE (Racc. UE 18/12/2006): CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
ULTERIORI COMPETENZE (Racc. UE 18/12/2006): imparare ad imparare, senso di iniziativa e di responsabilità, competenze sociali e civiche.		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE (Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)		
<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Utilizza gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. 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. 6. 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. 7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. 		
NUCLEI FONDANTI (dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (OBIETTIVI dalle Indicazioni per il curricolo, Roma, settembre 2012)
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Competenze: 1 – 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Misurazioni tese alla consapevolezza di un sé corporeo in crescita. Riscaldamento, respirazione, rilassamento. ● Esercizi ginnici individuali e a coppie. ● Esercizi con utilizzo corretto degli attrezzi della palestra. ● Esercizi di rafforzamento e applicazione degli schemi motori sviluppati: saltare, superare, scavalcare, afferrare, lanciare, ecc...anche in presenza di vincoli spazio-temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Competenza: 2		<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e

	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi propedeutici allo sviluppo di competenze specifiche della disciplina sportiva proposta. ● Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara. 	<p>danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play. Competenza: 3 – 4 – 5 – 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi individuali, a coppie, in piccoli gruppi, a squadre e prove a tempo in cui sperimentare schemi motori combinati ● Lezioni elaborate dai bambini in piccolo gruppo e proposti al gruppo classe. ● Giochi popolari. ● Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli (attivi e regolativo/arbitrali), dei gesti tecnici specifici, delle modalità esecutive dello spazio e delle regole ● Cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente, anche in una competizione, con i compagni. Rispetto delle regole. ● Conoscenza delle norme di sicurezza dei vari ambienti di vita, anche attraverso l'intervento di esperti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 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.
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza. Competenza: 5 – 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Approccio alla conoscenza del proprio corpo e consapevolezza del suo funzionamento e delle sue necessità: riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico; controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.