

CURRICOLO VERTICALE
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CAMPO D'ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

TRAGUARDI TERMINE SC. DELL' INFANZIA	TRAGUARDI TERMINE SC. PRIMARIA	TRAGUARDI TERMINE SC. SECONDARIA DI 1° GRADO
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.	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.	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
Rappresenta il corpo fermo e in movimento.	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 le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
	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.	Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
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.	Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	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.
		È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di	Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che	Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.	nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.	
	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.	

SCUOLA DELL'INFANZIA

CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO (Ed. MORORIA)

SEZIONE: anni 3

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

1. Controllare gli schemi motori di base.
2. Comprendere ed usare il linguaggio mimico-gestuale.
3. Acquisire corrette abitudini alimentari.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Riconoscere sé stesso, gli altri e la propria identità sessuale. ● Distinguere le principali parti del corpo. ● Saper muoversi in modo spontaneo e guidato in ambienti conosciuti.	● L'identità sessuale e corporea. ● Giochi liberi e finalizzati in ambienti scolastici in cui si muove con familiarità. ● Le principali parti del corpo.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo -relazionali del messaggio corporeo.	● Riconoscere e imitare le principali emozioni espresse attraverso il corpo.	● Il significato di: rabbia, gioia, tristezza etc. ecc.
IL GIOCO E LE REGOLE Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.	● Applicare semplici norme comportamentali da rispettare nel gioco.	● Regole fondamentali dei giochi praticati.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Adottare corrette pratiche di alimentazione, igiene e cura di sé.	● Seguire semplici norme igieniche, alimentari e comportamenti non pericolosi per sé e per gli altri.	● Le principali norme igieniche, alimentari e di sicurezza.

CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO (Ed. MOTORIA)

SEZIONE: anni 4

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

1. Controllare gli schemi motori di base.
2. Prendere coscienza del proprio corpo e delle sue potenzialità (fisiche, comunicative, espressive) attraverso i canali senso-percettivi.
3. Comprendere ed usare il linguaggio mimico-gestuale.
4. Partecipare al gioco cooperando con i compagni.
5. Acquisire corrette abitudini alimentari.
6. Utilizzare in modo idoneo attrezzature, giochi, materiali e saperli riporre.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Distinguere le varie parti del corpo. ● Riconoscere le principali direzioni dello spazio. ● Eseguire movimenti con velocità diverse.	● Segmenti del corpo . ● I principali concetti topologici (sopra sotto, alto basso, avanti indietro.) ● Percorsi finalizzati all'orientamento spaziale. ● Giochi di movimento (trenino, corsa, camminata, salti.)
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo -relazionali del messaggio corporeo.	● Esprimere vari stati d'animo attraverso i movimenti del corpo e le espressioni del viso.	● Giochi di espressione corporea su base musicale. ● Giochi imitativi allo specchio.
IL GIOCO E LE REGOLE Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.	● Partecipare al gioco rispettando le regole.	● le regole del gioco.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Adottare corrette pratiche di alimentazione, igiene e cura di sé.	● Raggiungere una buona autonomia personale.	● Attività di routine quotidiane.

CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO (Ed. Fisica)

SEZIONE: anni 5

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

1. Controllare gli schemi motori di base.
2. Prendere coscienza del proprio corpo e delle sue potenzialità (fisiche, comunicative, espressive) attraverso i canali senso-percettivi.
3. Comprendere ed usare il linguaggio mimico-gestuale.
4. Partecipare al gioco cooperando con i compagni.
5. Acquisire corrette abitudini alimentari.
6. Utilizzare in modo idoneo attrezzature, giochi, materiali e saperli riporre.
7. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo.
8. Essere in grado di assumere alcune posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.
9. Rispettare le regole di gioco e di comportamento.
10. Avere cura del proprio corpo.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Progettare e attuare strategie motorie in situazioni diverse. ● Rappresentare la figura umana in situazioni statiche e di movimento.	● Giochi motori. ● Il corpo.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo -relazionali del messaggio corporeo.	Utilizzare le percezioni sensoriali. Utilizzare la coordinazione oculo - manuale Usare il proprio corpo per stare bene con sé stesso e con gli altri. Indicare le funzioni delle varie parti del corpo. Rappresentare graficamente lo schema corporeo.	● Gli organi di senso e le loro funzioni. ● Coordinazione oculo – manuale ● (Motricità fine). ● Il corpo.

IL GIOCO E LE REGOLE Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.	● Rispettare le regole durante giochi liberi e guidati.	● Regole di un gioco.
---	---	---

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Adottare corrette pratiche di alimentazione, igiene e cura di sé.	• Prendersi cura della propria persona in autonomia, rispettando semplici regole di igiene e di una sana alimentazione.	• Autonomia e cura della propria persona. Comportamenti corretti e non pericolosi per sé e gli altri.
--	---	---

SCUOLA PRIMARIA

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: PRIME

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

1. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. Rispettare le regole nella competizione sportiva.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. ● Coordinare e collegare il maggior numero possibile di movimenti naturali. ● Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità ed adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.	● Le varie parti del corpo. ● L'alfabeto motorio. ● Le posizioni che il corpo può assumere in rapporto al tempo e allo spazio. ● Esercizi e giochi di lateralizzazione.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME	● Comprendere il linguaggio dei gesti.	● Codici espressivi non verbali.

MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	● Riconoscere e differenziare diverse percezioni sensoriali. ● Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.	● I sensi e le modalità di percezione sensoriale. ● Giochi di drammatizzazione e danza.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	● Partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.	● Giochi tradizionali e moderni.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Riconoscere e praticare i principi essenziali relativi al benessere psicofisico.	● Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.	● Corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: SECONDE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

1. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. Rispettare le regole nella competizione sportiva.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. ● Muoversi con scioltezza, destrezza, ritmo, palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento. ● Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio.	● Le varie parti del corpo. ● Schemi motori e posturali coordinati tra loro. ● Semplici sequenze ritmiche con il corpo e con attrezzi.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	● Riconoscere e differenziare diverse percezioni sensoriali. ● Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e	● I sensi e le modalità di percezione sensoriale. ● Modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo (danza,

	collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.	drammatizzazione...).
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	• Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara.	• Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi popolari, giochi organizzati sotto forma di gare.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Riconoscere e praticare i principi essenziali relativi al benessere psicofisico.	Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.	Corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.

DISCIPLINA: **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSI: **TERZE**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
2. 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

1. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *gioco sport*.
2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. Rispettare le regole nella competizione sportiva.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo, palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento. ● Modulare carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio. ● Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio (eseguire una marcia, una danza,..)	● Schemi motori e posturali. ● Percezione del proprio ritmo respiratorio. ● Modulazione e controllo di forza, resistenza, velocità.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali	● Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee e	● Modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo.

del messaggio corporeo.	situazioni.	
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	● Utilizzare efficacemente il proprio corpo nell'esecuzione di vari tipi di gioco. ● Rispettare le regole dei giochi. ● Cooperare all'interno del gruppo. ● Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità.	● Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi popolari, giochi organizzati sotto forma di gare.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Riconoscere e praticare i principi essenziali relativi al benessere psicofisico.	● Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.	● Corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.

DISCIPLINA: **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSI: **QUARTE**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
2. 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

1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. 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

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. 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.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Consolidare gli schemi motori e posturali precedentemente acquisiti adattandoli alle variabili spaziali e temporali. ● Modulare carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.	● Controllo e coordinamento di alcuni schemi posturali. ● Modulazione e controllo di forza, resistenza e velocità. ● Percezione del proprio ritmo respiratorio.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	● Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e	● Modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo.

Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	collettivamente stati d'animo, idee e situazioni.	
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	• Rispettare le regole dei giochi organizzati. • Cooperare nel gruppo, gestire i conflitti e riflettere sull'esperienza di gara vissuta e essere consapevole di avere diritti, ma anche doveri.	• Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi popolari. • Cooperazione nel gruppo attraverso un confronto leale anche in una competizione.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Riconoscere e praticare i principi essenziali relativi al benessere psicofisico.	• Rispettare le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.	• Regole di comportamento per la sicurezza.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: QUINTE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
2. 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

1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. 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

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. 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.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	• Coordinare diversi schemi motori, anche combinati tra di loro, in forma successiva e poi simultanea. • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli attrezzi.	• Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare ecc. e il loro utilizzo in esercizi e giochi che ne prevedono la combinazione. • Nozioni che permettono la conoscenza delle parti del corpo e delle direzioni di movimento nello spazio.

		• Esecuzioni di attività con ritmi diversi.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	• Utilizzare varie modalità espressive e corporee attraverso semplici drammatizzazioni e danze, trasmettendo emozioni. • Eseguire semplici sequenze di movimento e/o facili coreografie individuali e in gruppo.	• La comunicazione corporea. • Esercizi di mimica. • La drammatizzazione di favole o semplici testi.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, anche in forma di gara applicando le regole apprese e collaborando con gli altri. • Rispettare le regole e sapere accettare serenamente la sconfitta e la vittoria.	• Conoscenza e rispetto delle regole dei diversi giochi praticati. • Che cos'è il fair play e come applicarlo con i propri compagni e avversari. • L'importanza di collaborare anche con compagni diversi e dalle capacità differenti. • Il rispetto del proprio turno nell'esecuzione di esercizi e giochi • Comprensione dei gesti arbitrali dei giochi pre-sportivi praticati.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Riconoscere e praticare i principi essenziali relativi al benessere psicofisico	• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni. • Acquisire consapevolezza dell'importanza di una equilibrata alimentazione, di una sana pratica motoria, per un corretto stile di vita.	• I comportamenti corretti per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita e in situazioni diverse. • Il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e sane abitudini di vita.

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: PRIME

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO 1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport. 2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA 1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY 1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche 2. varianti. 3. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA 1. 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. 2. 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.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	● Avere coscienza del proprio “io corporeo”, di cui valorizzare le qualità e migliorarne i punti deboli. ● Acquisire in modo più sicuro le abilità motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicarsi) e applicarle nel rapporto spazio-tempo anche nei giochi e negli sport. ● Rispettare interagire con gli altri a corpo libero e con attrezzi nel giusto rapporto spazio-temporale. ● Muovere il corpo nelle varie direzioni e con ritmi diversi da solo e con gli altri. ● Mantenere e riacquistare una posizione stabile per il proprio corpo durante o dopo la realizzazione di movimenti anche in situazioni inusuali.	● L’ apparato locomotore e gli schemi motori di base. ● La struttura del corpo umano. ● Il movimento ● Le posizioni del corpo nello spazio e le varie direzioni. I movimenti principali. Le andature varie. Vari esercizi di passo, corsa, salti, lanci, etc. Es. di coordinazione. Es. di equilibrio. Combinazione di più schemi motori. Percorsi specifici.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	● Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante la gestualità.	● Semplici espressioni corporee e gesti arbitrari utili per comunicare con gli altri in modo corretto (mimo, danza, recitazione).
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	● Sviluppare e gestire l’azione personale in relazione alle regole di gioco. ● Prevedere l’esito di una determinata azione. ● Interagire correttamente nel gruppo. ● Reagire positivamente all’insuccesso.	● Il valore del fair play e studio del bullismo. ● Le regole e i fondamentali degli sport individuali e di squadra praticati a scuola e l’importanza di collaborare con i compagni anche diversabili. ● Il valore di mettere le proprie capacità a disposizione degli altri per ottenere risultati positivi.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Utilizzare nell’esperienza le	● Rispettare semplici norme di igiene e di sicurezza. ● Usare consapevolmente gli spazi e gli attrezzi. ● Evitare gesti o azioni pericolose per sé e per gli altri.	● Semplici norme di igiene e di corretta alimentazione anche per chi pratica sport.

conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.		• L'importanza delle attività motorie per il benessere psico-fisico.
--	--	--

DISCIPLINA: **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSI: **SECONDE**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport..
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
3. Utilizzare e correlare le variabili spazio -temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso ausili specifici di mappe.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

1. 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.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

1. 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.
2. 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.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	● Riuscire a coordinare schemi motori di base e saperli utilizzare nella consapevolezza dei propri e altrui limiti e punti di forza. ● Usare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove riconoscendo e valutando traiettorie e distanze. ● Utilizzare e trasferire le abilità spazio-temporali sviluppate per realizzare i fondamentali gesti tecnici nei vari sport praticati. ● Riuscire a correlare con gli altri le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione dei vari gesti tecnici. ● Essere capace di sviluppare tensioni protratte, di vincere piccole resistenze ed opporvisi con impegno muscolare.	● Le proprie e altrui competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. ● Le varie abilità motorie si trasformano in gesti tecnici con esercizi specifici. ● I fondamentali di gioco di vari sport (pallavolo – pallacanestro – atletica – ecc.) e l'importanza dell'allenamento per padroneggiarli. ● Le regole principali per interagire insieme agli altri nello spazio e con i giusti tempi (anticipazione motoria). ● Le trasformazioni fisiche e psicologiche collegate alla preadolescenza.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	● Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e posture svolte in forma individuale e in gruppi. ● Decodificare i gesti arbitrari e dei compagni ed avversari in situazioni di gioco e di sport.	● Il linguaggio non verbale ● Semplici tecniche di espressione corporea. ● I gesti congrui e incongrui, spontanei e codificati per comunicare. ● Le espressioni del viso, lo sguardo, la mimica, i gesti tecnici e arbitrari dei vari sport praticati. ● Dalla gestualità spontanea alle attività espressive codificate quali il mimo, la danza, l'arbitraggio, la recitazione (teatro).
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	● Percepire e distinguere le varie situazioni di gioco. ● Controllare le capacità coordinative adattandole alle richieste del gioco o dello sport. ● Mettere in atto comportamenti collaborativi, anche con BES e disabili, e partecipare per ottenere risultati positivi per se e per il gruppo di cui fa parte.	● Le regole dei giochi svolti e quelle degli sport praticati (pallavolo – pallacanestro – pallamano – sport con la racchetta – atletica). Il rispetto degli altri (compagni, avversari, arbitro, tifosi di altre squadre). ● L'importanza delle attività motorie nella

	● Applicare il regolamento tecnico degli sport praticati sapendo svolgere anche il ruolo di arbitro.	preadolescenza e degli effetti di queste sull'apparato locomotore. ● La necessità dell'allenamento per potenziarle. ● Le varie situazioni di gioco e la conoscenza di semplici tattiche da adottare. ● I principali gesti arbitrali dei vari sport praticati. ● Il valore del fair-play come modalità di relazione quotidiana e rispetto degli altri negli sport.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita .	● Adeguare gli sforzi in relazione al tipo di attività richiesta. ● Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e altrui. ● Essere consapevole degli effetti nocivi di una cattiva alimentazione, della sedentarietà, dell'assunzione di sostanze illecite o nocive alla salute.	● Le fasi della crescita e l'importanza del movimento e dello sport per un sano sviluppo psico-fisico. ● I cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e l'importanza di praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica. ● L'importanza del riscaldamento e dell'allenamento per poter migliorare la propria efficienza motoria. ● Gli attrezzi e il loro corretto utilizzo nello spazio disponibile per salvaguardare la propria sicurezza e quella degli altri. ● I principi alimentari, la dieta equilibrata e in particolare come alimentarsi per chi pratica sport. ● Il proprio IMC e metabolismo basale per verificare il proprio grado di accrescimento. ● Gli effetti dannosi degli integratori, delle droghe, del doping, dell'alcool e del fumo.

		● Gli effetti nocivi di una cattiva alimentazione, della sedentarietà, dell'assunzione di integratori, sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool, fumo).
--	--	--

DISCIPLINA: **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSI: **TERZE**

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA

1. Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante la gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento del gioco.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
4. 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

1. 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.
2. 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.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	• Trasferire e utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. • Usare 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. • Saper orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	• Storia, regole, ruoli, tattiche e schemi di gioco dei principali sport praticati e diffusi. • Le varie fasi degli esercizi e dei giochi e i diversi ruoli negli sport praticati. • Le tattiche di gioco: finte, smarcamenti, aiuti difensivi e offensivi, semplici schemi di attacco e di difesa. • L'importanza dell'ambiente e della sua salvaguardia. Attività motoria in ambiente naturale e suoi benefici. • Le principali differenze del muoversi nell'ambiente terrestre, o nell'elemento acqua e la capacità del corpo di adattarsi ad esso.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.	• 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. • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	• Il linguaggio del corpo e varie tecniche di espressione corporea che consentono di comunicare stati d'animo, idee, ecc. e il loro utilizzo in modo congruo in situazioni di gioco o di recitazione o nella danza. • I gesti dei compagni, degli avversari e dell'arbitro. Le emozioni e l'accettazione dell'insuccesso.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. Applicare correttamente il	• Le regole e i fondamentali individuali di squadra e semplici schemi di gioco dei vari sport praticati. I ruoli di gioco. • Semplici strategie per realizzare le migliori performance per sé e per la squadra. L'importanza di collaborare con compagni dalle diverse capacità. • Conoscenza dei regolamenti sportivi.

	regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. ● 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.	● I gesti e il ruolo arbitrale. ● L'importanza del fair-play anche nelle situazioni competitive. La gestione delle emozioni sia in caso di vittoria sia nella sconfitta.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.	● Applicare e 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. ● Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. ● 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. Essere consapevole degli effetti nocivi di una cattiva alimentazione, della sedentarietà, dell'assunzione di sostanze illecite o nocive alla salute.	● Il corretto rapporto tra l'esercizio fisico, l'alimentazione e il benessere psico-fisico come ricerca di un sano stile di vita. ● Gli effetti benefici di un corretto stile di vita da una dieta equilibrata e personalizzata, alla pratica costante di un'adeguata attività fisica. Lo sport di squadra come elemento di un corretto sviluppo psico-fisico e d'integrazione. ● Il fenomeno del doping nello sport, del razzismo e violenza negli stadi, i gravi effetti nocivi dell'assunzione di integratori e sostanze illecite (doping, droghe, alcool). ● I comportamenti appropriati per la propria e altrui sicurezza nello sport, l'importanza del rispetto delle regole di educazione stradale a piedi, in bicicletta e con il motorino. ● Gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).