

**CURRICOLO VERTICALE EDUC.FISICA
SCUOLA PRIMARIA**

Classe prima

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
CORPO	Padroneggia gli schemi motori di base.	Individuare i segmenti corporei. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. Muoversi assumendo le posizioni adeguate in relazione allo spazio e al tempo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo schema corporeo ● I sensi e la percezione sensoriale ● Gli schemi motori e posturali ● Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo
GIOCO	Partecipa alle attività rispettando le regole.	Partecipare a giochi collettivi rispettando le regole e le indicazioni.	<ul style="list-style-type: none"> ● I giochi collettivi ● La cooperazione

Classe seconda

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
CORPO	Padroneggia gli schemi motori di base.	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. Muoversi assumendo le posizioni adeguate in relazione allo spazio e al tempo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo schema corporeo ● Gli schemi motori e posturali ● Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo ● Riconosce e padroneggia modalità espressive e corporee

GIOCO	Partecipa alle attività rispettando le regole.	Partecipare a giochi collettivi rispettando le regole e collaborando con gli altri.	<ul style="list-style-type: none"> ● I giochi di imitazione, di immaginazione e popolari
--------------	--	---	---

Classe terza

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
CORPO	Padroneggia gli schemi motori di base.	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, in forma successiva e simultanea.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo schema corporeo ● Gli schemi motori e posturali ● Le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo ● Le modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo
GIOCO	Partecipa alle attività rispettando le regole.	<p>Partecipare alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri e imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza di sé e degli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● I giochi di imitazione, di immaginazione e popolari ● Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza

Classe quarta

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
CORPO	Padroneggia gli schemi motori di base.	Organizzare e utilizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo nel rispetto degli altri.	<ul style="list-style-type: none">● Gli schemi motori e posturali● Le capacità coordinative generali
GIOCO	Partecipa alle attività rispettando le regole.	Partecipare alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri e imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza di sé e degli altri.	<ul style="list-style-type: none">● Il gioco sport

Classe quinta

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
-------------------	-------------------------------------	----------------------------	------------

CORPO	Padroneggia gli schemi motori di base.	<p>Acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali adattandosi alle variabili spaziali e temporali.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie e distanze, organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</p> <p>Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo nel rispetto degli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gli schemi motori e posturali ● Le capacità coordinative generali ● Riconosce e padroneggia modalità espressive e corporee
GIOCO	Partecipa alle attività rispettando le regole.	<p>Partecipare alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, praticando il fair play.</p> <p>Assumere comportamenti responsabili per la prevenzione degli infortuni e per evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Il gioco sport
SALUTE E BENESSERE	Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico, legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	<ul style="list-style-type: none"> ● Corretta alimentazione in rapporto all'esercizio fisico ● Le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione/recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria)

SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

Classe prima

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
IL CORPO E LA RELAZIONE CON SPAZIO E TEMPO	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti motori. • Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita. • Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali nell'attività motoria. • sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce la palestra e gli attrezzi. • Conosce la terminologia delle scienze motorie e sportive. • Conosce gli schemi motori di base.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA	<p>L' alunno riconosce, utilizza e padroneggia gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per esprimere se stesso e per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente lo sport come modalità di relazione quotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea. • Saper decodificare i gesti motori. • Conoscere i gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce il linguaggio del corpo e i suoi elementi. • Conosce la comunicazione non verbale.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione e rispetto delle regole.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste. • Saper realizzare strategie di gioco. • Conoscere correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, sia in caso di vittoria che di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti.

<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E’ capace di impegnarsi per il bene comune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età. • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta. • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce i principali apparati coinvolti nell’attività fisiche. • riconosce gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona. • Riconoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all’attività fisica.
---	--	--	---

Classe seconda

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
<p>IL CORPO E LA RELAZIONE CON SPAZIO E TEMPO</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. • Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni. • Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali nelle situazioni sportive. • Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce le capacità coordinative: generali e speciali • Conosce le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza. • Riconosce come mantenere e recuperare la postura.
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVO</p>	<p>L’ alunno riconosce, utilizza e padroneggia gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per esprimere sé stesso e per entrare in</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce il linguaggio del corpo e i suoi elementi. • Conosce la comunicazione non verbale.

<p>ESPRESSIVA</p>	<p>relazione con gli altri, praticando attivamente lo sport come modalità di relazione quotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare alcuni gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Conoscere e saper interpretare i gesti arbitrali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce tecniche di espressione corporea.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione e rispetto delle regole.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste da gioco in forma originale e creativa. • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi. • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, sia in caso di vittoria che di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti. • Riconosce l'attività sportiva come valore etico. • Riconosce il valore del confronto e della competizione.
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E' capace di impegnarsi per il bene comune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. ● Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. ● Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi. ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce gli effetti positivi di un sano stile alimentare. • Conosce i principali apparati coinvolti nelle attività fisiche. • Conosce gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Conosce le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.

		<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori. 	
--	--	--	--

Classe terza

NUCLEI ESSENZIALI	TRAGUARDI DI SVILUPPO DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE
IL CORPO E LA RELAZIONE CON SPAZIO E TEMPO	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe e bussole). 	<ul style="list-style-type: none"> • Le capacità coordinative: generali e speciali. • Conosce le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza. • Conosce come mantenere e recuperare una postura. • Conosce gli strumenti specifici per l'orientamento (mappe e bussole).
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA ESPRESSIVA	<p>L' alunno riconosce, utilizza e padroneggia gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per esprimere se stesso e per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente lo sport come modalità di relazione quotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce il linguaggio del corpo e i suoi elementi. • Conosce la comunicazione non verbale. • Conosce tecniche di espressione corporea

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione e rispetto delle regole.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste da gioco in forma originale e creativa proponendo anche varianti. • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o 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 che di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce gli elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti. • conosce semplici strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. • Riconosce l'attività sportiva come valore etico. • Riconosce il valore del confronto e della competizione.
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E' capace di impegnarsi per il bene comune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e 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 ed applicare tecniche di controllo respiratorio e 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conosce gli effetti positivi di un sano stile alimentare. ● Conosce i principali apparati coinvolti nelle attività fisiche. ● Conosce gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. ● Conosce le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. ● Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle capacità personali.

		<ul style="list-style-type: none">● 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, sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	
--	--	---	--