

EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMA – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni. – Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. – Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine. – Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). – Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. – Il movimento naturale del saltare. – I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. – Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. – Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi di gruppo di movimento, individuali e

	<p>esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p>	<p>di squadra - Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</p>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. - Stare bene in palestra.

CLASSE SECONDA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> - Le singole parti del corpo. - Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...) - Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. - Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). - Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. - Il movimento naturale del saltare. - I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. - Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani. - Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare). - Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. - Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.

	espressive.	- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.	- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno. - Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi. - Giochi competitivi di movimento.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. - Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela.

CLASSE TERZA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo schema corporeo.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...). - Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. - Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo). - Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale. - Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. - Esecuzione di danze popolari.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. - Giochi di ruolo. - Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela. - Principi per una corretta alimentazione.

CLASSE QUARTA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...). - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. - Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Equilibrio statico, dinamico e di volo. - La capacità di anticipazione. – Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti. – La capacità di reazione. – La capacità di orientamento. – Le capacità ritmiche.
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche,

	<p>forme della drammatizzazione e della danza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<p>aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari..</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semplici coreografie o sequenze di movimento.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle. - Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...). - Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi. - Collaborazione, confronto, competizione con Giochi di regole. - Collaborazione, confronto, competizione costruttiva.
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni. - Alimentazione e sport. - L'importanza della salute.

CLASSE QUINTA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali. - Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi. - Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale. - Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi. - Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. - Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola. - Giochi di simulazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. - Semplici coreografie o sequenze di movimento.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di gruppo di movimento,

	<p>attività di gioco-sport individuale e di squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni. - Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione. 	<p>individuali e di squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensione e rispetto di indicazioni e regole. - Assunzione di atteggiamenti positivi. - La figura del caposquadra.
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. - Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. - Stare bene in palestra. - Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione - benessere. - Momenti di riflessione sulle attività svolte.