

CURRICOLO VERTICALE
EDUCAZIONE FISICA



SCUOLA PRIMARIA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

CLASSE PRIMA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo	<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)...	<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.

<p>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo</p>	<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.
<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</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 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.
<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra - Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.

<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il 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

<p>COMPETENZE</p>	<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>
<p>Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo</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>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel 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).

		<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. - Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.
<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</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 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. - Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.
<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il 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. - Norme principali per la prevenzione e tutela.

CLASSE TERZA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo	<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.
Saper organizzare il movimento nello spazio e nel 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).

<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</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 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.
<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole e con 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. 	<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.
<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il 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"> - Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela. - Principi per una corretta alimentazione.

CLASSE QUARTA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo</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>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel 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>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</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 	<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

	con finalità espressive.	movimento.
Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole e con 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. -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.
Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il 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"> - Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni. - Alimentazione e sport. - L’importanza della salute.

CLASSE QUINTA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo</p>	<p>– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</p>	<p>– Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p>
<p>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo</p>	<p>– Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali. – Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi. – Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione</p>	<p>– 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 – Giochi di simulazione.</p>
<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</p>	<p>– 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.</p>	<p>– 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.</p>

<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra. -Comprensione e rispetto di indicazioni e regole. -Assunzione di atteggiamenti positivi. -La figura del caposquadra.
<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il 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.

SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

- L'alunno0 è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dell' "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

CLASSE PRIMA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo	1- Aumentare le funzionalità dei grandi apparati: cardio- circolatorio e respiratorio; 2- Migliorare le qualità fisiche (resistenza, mobilità articolare, velocità) favorendo una crescita armonica e stimolando parallelamente la conoscenza funzionale e strutturale dell'organismo; -Incremento delle capacità di protrarre un lavoro attraverso metodi continuativi intervallati di durata: Es. di velocità di esecuzione; es. di velocità di spostamento; es. di equilibrio; es. di agilità; es.	1/2/3 Circuiti di destrezza

	<p>di destrezza;</p> <p>3- Potenziare con carichi graduali rispettando le leggi che riguardano lo sviluppo auxologico dell'età</p> <p>4- Percezione di varianti fisiologiche</p>	
--	--	--

<p>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo</p>	<p>1- Acquisire :</p> <p>a) Coscienza delle possibilità di movimento delle varie parti del corpo</p> <p>b) Controllo respiratorio</p> <p>c) Completare processo di lateralizzazione</p> <p>d) Conoscenza dello spazio di lavoro</p> <p>e) Organizzazione dello spazio d'azione</p> <p>f) Orientamento rispetto a se e agli altri</p> <p>g) Discriminazione delle distanze e degli intervalli con il proprio corpo e quello dei compagni</p>	<p>a) Uso di una sola parte del corpo. Attività globali con uso totale del corpo</p> <p>b) Uso degli elementi fondamentali della respirazione toracica e addominale</p> <p>c) Percezione dei segmenti corporei</p> <p>d/e) aggiustamento libero degli spazi da utilizzare (diversificati per forma, estensione, altezza e superficie)</p> <p>f) attività di orientamento con percorsi fatti con il corpo e con gli attrezzi</p> <p>g) uso di cose e di persone con le quali orientare se stessi e gli altri utilizzando gli spazi e gli attrezzi</p>
---	---	--

	<p>h) Percezione della durata i) Percezione del tempo j) Uso della cadenza musicale k) Interiorizzazione dei ritmi Ascolto ed organizzazione del movimento corporeo di brani musicali con cadenze e strutture ritmiche diversificate</p> <p>l) Appropriata relazione spazio temporale nelle varie situazioni statiche e dinamiche m) Valutazione della velocità - Psicomotricità in tutte le forme adeguate con e senza attrezzi, staffette, giochi propedeuci presportivi e sportivi</p> <p>n) Arricchimento del bagaglio motorio(correre, saltare, rotolare, camminare, spostamenti vari) 1) Capacità di trasformazione dei movimenti; 2) capacità di controllo motorio; 3) capacità di apprendimento o) Coordinazione globale del corpo p) Coordinazione occhio-mano e occhio- piede q) Destrezza fine: giochi creativi, presportivi (individuali e collettivi) r) Pre-acrobatica s) Capacità di equilibrio con elementi di ginnastica artistica</p>	<p>h) percezione dei propri ritmi nelle più semplici azioni motorie i) percezione della durata temporale di un brano musicale j/k) mette in relazione i propri ritmi di esecuzione con quelli di un brano musicale</p> <p>l) esercitazioni individuali e a coppie di circuiti, tragitti e staffette</p> <p>m) esercitazioni con percezioni e cambi di velocità</p> <p>n/ o/ p/ q/ r/ s/) verifiche attraverso esercizi generali per l'ampliamento motorio ad esercizi coordinativi eseguiti con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.</p>
	<p>a) Scoperta dell'espressività corporea</p>	<p>a) Progetta e trasmette un</p>

<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</p>	<p>b) Interiorizzazione dei gesti mimati</p> <p>- Lavori interdisciplinari di drammatizzazione con l'aiuto della psicomotricità</p>	<p>messaggio</p> <p>b) Rappresentazione di situazioni con più di una persona</p>
--	---	--

<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</p>	<p>Lavori in gruppi e sottogruppi, cooperazione nei giochi con regole imposte dall'esterno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi sportivi scolastici e di squadra - attribuzione e rotazione del ruolo di giudice-arbitro <p>Lavori in gruppi e sottogruppi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - avviamento alla pratica ludico-sportiva attraverso giochi presportivi e propedeutici all'atletica leggera in gruppi e sotto gruppi utilizzando piste esterne, ambienti naturali e palestra con piccoli e grandi attrezzi 	<p>Accetta le regole e le idee degli altri in lavori di gruppo; sa adattare regole interne e esterne al gruppo e nei giochi saper cooperare e applicare giochi con il rispetto delle regole riuscire ad lavorare in gruppi col rispetto dei compagni e di chi giudica o arbitra.</p>
<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Riconoscimento delle parti del corpo su schemi e in relazione al lavoro pratico e teorico b) Regole di comportamento e di igiene personale 	<ul style="list-style-type: none"> a) sa riconoscere su se stesso le varie parti del corpo b) porta il materiale e si cambia all'inizio e alla fine della lezione

CLASSE SECONDA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo</p>	<p>1- Aumentare le funzionalità dei grandi apparati: cardio- circolatorio e respiratorio;</p> <p>2- Migliorare le qualità fisiche (resistenza, mobilità articolare, velocità) favorendo una crescita armonica e stimolando parallelamente la conoscenza funzionale e strutturale dell'organismo; -Incremento delle capacità di protrarre un lavoro attraverso metodi continuativi intervallati di durata: Es. di velocità di esecuzione; es. di velocità di spostamento; es. di equilibrio; es. di agilità; es. di destrezza;</p> <p>3- Potenziare con carichi graduali rispettando le leggi che riguardano lo sviluppo auxologico dell'età</p> <p>a) Percezione di varianti fisiologiche</p> <p>4- Esercitazioni in ambiente naturale attraverso attività di orientamento</p>	<p>1/2/3 Circuiti di destrezza</p> <p>4/ Percorsi in ambienti naturali con e senza l'utilizzo di carte geografiche</p>
<p>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo</p>	<p>a) Organizzazione dello spazio e orientamento rispetto a se e agli altri utilizzando spazi diversificati per forma, estensione, altezza e</p>	<p>a) Attività di orientamento con percorsi strutturati con il proprio corpo, il corpo dei</p>

	<p>superficie</p> <p>b) Conoscenza delle traiettorie con l'uso di piccoli attrezzi</p> <p>c) Arricchimento del bagaglio motorio attraverso il correre, rotolare, camminare e spostamenti vari</p> <p>d) Coordinazione dinamica generale attraverso giochi creativi presportivi (individuali, collettivi) coordinazione oculo-manuale (lanci della palla di varie grandezze e peso con gli arti superiori)</p> <p>e) Pre-acrobatica ed equilibrio con elementi di ginnastica artistica</p>	<p>compagni, piccoli e grandi attrezzi</p> <p>b) Esercitazioni e verifiche rispetto all'abilità acquisita con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi e del proprio corpo</p> <p>c. d. e.) verifiche con l'esecuzione di esercizi per l'ampliamento del bagaglio motorio ed esercizi coordinativi con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.</p>
<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</p>	<p>a) Scoperta dell'espressività corporea</p> <p>b) Interiorizzazione dei gesti mimici: lavori interdisciplinari di drammatizzazione con l'aiuto della psicomotricità</p>	<p>a) Progettare e trasmettere un messaggio</p> <p>b) Rappresentazione di situazioni con più di una persona</p>
<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</p>	<p>Avviamento alla pratica sportiva attraverso giochi sportivi (pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5)</p> <p>Propedeutici dell'atletica leggera (salto in lungo, salto in alto, velocità, lancio del peso/vortex) utilizzando piste esterne , ambienti naturali, palestra, campi di basket, pallavolo, grandi e piccoli attrezzi</p>	<p>Conoscenza delle regole e dei fondamentali degli sport praticati attraverso esercitazioni pratiche</p> <p>Comportamento sportivo durante le competizioni</p> <p>Capacità di lavorare a piccoli gruppi ed in squadra</p> <p>Accettazione della sconfitta e delle decisioni dell'arbitro</p> <p>Consapevolezza delle proprie capacità</p> <p>Giuria ed arbitraggio</p>

Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il benessere	Accenno teorico di elementi di fisiologia e anatomia: attraverso la pratica sportiva e l'allenamento si matura la conoscenza delle modificazioni importanti a carico del corpo umano (effetti sull'apparato cardio-circolatorio;apparato respiratorio), visione di audiovisivi e di filmati,regole di comportamento e di igiene , cura per l'abbigliamento, l'ambiente e il materiale	Relazioni e appunti dei concetti appresi; relazioni del lavoro svolto praticamente; test di Ruffier per l'efficienza cardio-circolatoria ecc....; uso del materiale di lavoro (porta il materiale e si cambia all'inizio e alla fine della lezione)
--	---	--

CLASSE TERZA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Riconoscere le funzioni senso-percettive del proprio corpo</p>	<p>1- Aumentare le funzionalità dei grandi apparati: cardio- circolatorio e respiratorio;</p> <p>2- Migliorare le qualità fisiche (resistenza, mobilità articolare, velocità) favorendo una crescita armonica e stimolando parallelamente la conoscenza funzionale e strutturale dell'organismo; -Incremento delle capacità di protrarre un lavoro attraverso metodi continuativi intervallati di durata: Es. di velocità di esecuzione; es. di velocità di spostamento; es. di equilibrio; es. di agilità; es. di destrezza;</p> <p>3- Potenziare con carichi graduali rispettando le leggi che riguardano lo sviluppo auxologico dell'età</p> <p>b)Percezione di varianti fisiologiche</p> <p>4- Esercitazioni in ambiente naturale attraverso attività di orientamento (con o senza l'utilizzo di mappe, carte topografiche, bussola, elementi naturali, ecc...)</p>	<p>1/2/3 Circuiti di destrezza; test di esercitazioni che rispettino le leggi riguardanti lo sviluppo auxologico dell'età e che tengono conto dei fattori fisiologici e tecnici;</p> <p>4/ Percorsi e test in ambienti naturali con e senza l'utilizzo di attrezzature specifiche</p>
<p>Saper organizzare il movimento nello spazio e nel tempo</p>	<p>a) Organizzazione dello spazio e orientamento rispetto a se e agli altri utilizzando spazi diversificati per forma, estensione, altezza e superficie</p> <p>b) Conoscenza delle traiettorie tramite tecniche</p>	<p>a) Attività di orientamento con percorsi strutturati e non con il proprio corpo, il corpo dei compagni (piccoli e grandi attrezzi, Basket, Pallamano,</p>

	<p>di sport individuali e di squadra</p> <p>c) Arricchimento del bagaglio motorio con sequenze motorie associate (correre, saltare, lanciare, ecc...)</p> <p>d) Coordinazione dinamica generale attraverso giochi creativi presportivi e sportivi (individuali, di squadra)</p> <p>e) coordinazione oculo-manuale</p> <p>f) coordinazione oculo-podolica</p> <p>g) Pre-acrobatica al suolo ed equilibrio con elementi di ginnastica artistica</p>	<p>Pallavolo, Calcio a 5)</p> <p>b) Esercitazioni e verifiche rispetto all'abilità acquisita con l'utilizzo di piccoli e del proprio corpo</p> <p>c. d. e. f. g.) verifiche con l'esecuzione di esercizi per l'ampliamento del bagaglio motorio ed esercizi coordinativi con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.</p>
<p>Utilizzare il corpo con modalità comunicativo-espressive</p>	<p>a) Scoperta dell'espressività corporea</p> <p>b) Interiorizzazione dei gesti mimici: lavori interdisciplinari di drammatizzazione con l'aiuto della psicomotricità</p>	<p>a) Progettare e trasmettere un messaggio</p> <p>b) Rappresentazione di situazioni con più di una persona</p>
<p>Partecipare attivamente a giochi e attività sportive rispettando le regole</p>	<p>Avviamento alla pratica sportiva attraverso giochi sportivi (pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5)</p> <p>Propedeutici dell'atletica leggera (salto in lungo, salto in alto, velocità, lancio del peso/vortex) utilizzando piste esterne , ambienti naturali, palestra, campi di basket, pallavolo, grandi e piccoli attrezzi</p>	<p>Conoscenza delle regole e dei fondamentali degli sport praticati attraverso esercitazioni motorie complesse</p> <p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti equilibrati nel gioco e nell'attività motoria in genere:</p> <p>arbitraggio e giuria</p> <p>Accettazione della sconfitta e delle decisioni dell'arbitro</p>
	<p>Lezioni teoriche di elementi fondamentali di anatomia e fisiologia riguardanti:</p> <p>1)paramorfismi e dimorfismi, i vizi di portamento,</p>	<p>Relazioni e appunti dei concetti appresi;</p>

<p>Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza, la prevenzione di infortuni, la salute e il benessere</p>	<p>cause, prevenzione e correzione (attraverso appunti, ginnastica preventiva e correttiva)</p> <p>2) educazione alimentare e fabbisogno calorico</p> <p>3) pronto soccorso in palestra (prevenzione degli infortuni)</p> <p>4) conoscenza teorica degli apparati e sistemi del corpo umano, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli, il lavoro muscolare</p> <p>5) il doping attraverso l'allenamento e la pratica sportiva si matura la conoscenza delle modificazioni importanti a carico del corpo umano (effetti sull'apparato cardio-circolatorio e apparato respiratorio)</p> <p>Visione audiovisivi e filmati</p> <p>Regole di comportamento e di igiene generale, cura dell'abbigliamento, dell'ambiente e del materiale.</p>	<p>riflessioni sull'utilità del lavoro svolto praticamente;</p> <p>conoscenza teorica e pratica dei vari test</p> <p>uso del materiale di lavoro (porta il materiale e si cambia all'inizio e alla fine della lezione)</p>
---	---	--