

Curricolo verticale di EDUCAZIONE FISICA scuola primaria

TRAGUARDI alla fine del primo ciclo:

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. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Competenza chiave europea
<ol style="list-style-type: none"> 1) Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. 2) Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune. 3) Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole. 4) Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. 5) Utilizzare nell'esperienza scolastica ed extrascolastica le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

LIVELLO 1 (CLASSE PRIMA PRIMARIA)

Competenze	Abilità ovvero Livelli di competenza raggiunti	Conoscenze
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</p> <p>Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</p> <p>Riconoscere, ricordare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali (visive, uditive, tattili ...).</p> <p>Coordinare e collegare movimenti naturali (camminare, saltare, rotolare, correre, lanciare, afferrare, strisciare ...).</p> <p>Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad oggetti o ad altri compagni.</p> <p>Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</p>	<p>Le varie parti del corpo.</p> <p>I sensi.</p> <p>Gli schemi motori più comuni.</p> <p>Il linguaggio corporeo come modalità espressiva e comunicativa.</p> <p>Giochi tradizionali e le loro semplici regole.</p> <p>I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza.</p>
<p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole</p>	<p>Utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente al gioco, collaborando con gli altri.</p>	

	Saper accettare la sconfitta.	
Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo	Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere contenuti emozionali.	
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione.	Utilizzare in modo sicuro e corretto per sé e per i compagni spazi ed attrezzature.	

LIVELLIO 1 (CLASSE SECONDA PRIMARIA)

Competenze	Abilità ovvero Livelli di competenza raggiunti	Conoscenze
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. Riconoscere, ricordare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali (visive, uditive, tattili ...). Coordinare e collegare il maggior numero di movimenti naturali (camminare, saltare, rotolare, correre, lanciare, afferrare, strisciare ...). Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad oggetti o ad altri compagni. Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.	Le varie parti del corpo. I sensi. Gli schemi motori più comuni. Il linguaggio corporeo come modalità espressiva e comunicativa. Giochi tradizionali e le loro semplici regole. I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza.
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole	Utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente al gioco collaborando con gli altri. Saper accettare la sconfitta.	
Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo	Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere contenuti emozionali.	
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione	Utilizzare in modo sicuro e corretto per sé e per i compagni spazi ed attrezzature.	

LIVELLO 2 (CLASSE TERZA PRIMARIA)**Competenze disciplinari:**

Competenze	Abilità ovvero Livelli di competenza raggiunti	Conoscenze
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune	Muoversi con destrezza e ritmo combinando schemi motori tra loro. Sperimentare traiettorie, distanze e ritmi delle azioni. Utilizzare abilità motorie individualmente, a coppie, in gruppo.	Gli schemi motori comuni e complessi e le loro possibili combinazioni. Il linguaggio corporeo come modalità espressiva e comunicativa. Le forme del gioco (individuale e di gruppo, avvio alla conoscenza di alcune pratiche sportive). Le regole nel gioco. I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza.
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole.	Partecipare attivamente a giochi organizzati anche in forma di gara, cooperando all'interno del gruppo, accettando le diversità e rispettando le regole.	
Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo	Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare stati d'animo e sensazioni.	
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza.	Utilizzare in modo sicuro e corretto per sé e per i compagni spazi e attrezzature.	

LIVELLO 3 (CLASSE QUARTA PRIMARIA)**Competenze disciplinari:**

Competenze	Abilità ovvero Livelli di competenza raggiunti	Conoscenze
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune	Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	Elementi di igiene del corpo Le diverse andature (corsa calciata, galoppo,...)

Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	Regole fondamentali di alcune discipline sportive e dei principali giochi di squadra.
Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo	<p>Utilizzare in forma originale e creativa, modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	Diverse modalità espressive del corpo anche con supporto musicale e/o con utilizzo di attrezzi in autonomia, a coppie, a piccoli gruppi.
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Tecniche di respirazione corretta e di rilassamento.</p> <p>Comportamenti pericolosi in palestra per sé e per il gruppo.</p>

LIVELLO 3 (CLASSE QUINTA PRIMARIA)

Competenze disciplinari:

Competenze	Abilità ovvero Livelli di competenza raggiunti	Conoscenze
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</p> <p>Assumere responsabilità rispetto alle proprie azioni e favorire il bene comune</p>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</p> <p>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.</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e di fisiologia.</p> <p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p>

<p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole.</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>I fondamentali dei giochi sportivi. Alcuni giochi della tradizione popolare Gestione delle emozioni</p>
<p>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.</p>	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Regole fondamentali di alcune discipline sportive e dei principali giochi di squadra Danze e drammatizzazioni Giochi di ruolo</p>
<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Elementi di igiene del corpo Le diverse andature (corsa calciata, galoppo,...) I fondamentali di alcune discipline Regole dei principali giochi di squadra</p>