**CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA**

**SCUOLA PRIMARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRAGUARDO A**  **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.** | | | | |
| OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO | OBIETTIVI SPECIFICI | | | CLASSE |
| **A1** Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare /lanciare…). | 1. Percepire il proprio corpo globalmente. 2. Percepire i singoli segmenti corporei. 3. Percepire il proprio corpo in situazione statica, ricercando le possibili posizioni da assumere. 4. Percepire il proprio corpo nella dinamica, assumendo diverse posture. 5. Nominare le parti del corpo su se stesso e sull’altro. 6. Nominare le parti del corpo sull’immagine. 7. Rappresentare graficamente lo schema corporeo. 8. Affinare la percezione visiva, tattile, uditiva e cinestetica. | | | Fine terza  Fine quinta |
| **A2** Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico | a. Conoscere le modificazioni funzionali (attività cardiaca e respiratoria). | | | Fine quinta |
| **A3**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. | a. Utilizzare gli schemi motori di base. b. Ricercare l’equilibrio statico e dinamico. c. Utilizzare i singoli segmenti corporei per funzioni specifiche.  d. Sviluppare la lateralità.  e. Sviluppare la motricità fine delle mani e delle dita.  f. Percepire lo spazio fisico.  g. Acquisire i concetti topologici in relazione a: se stesso, gli altri, gli oggetti.  h. Percepire il tempo come durata, successione, contemporaneità, regolarità.  i. Potenziare la capacità senso-tattile-pressoria.  j. Organizzare e controllare simultaneamente due schemi motori.  k. Ricercare e mantenere l’equilibrio statico e dinamico.  l. Affinare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, scioltezza).  m. Utilizzare contemporaneamente almeno due diversi segmenti corporei.  n. Esercitare la coordinazione ideomotoria (lanciare per colpire un bersaglio) e la coordinazione sensomotoria (percepire le traiettorie di una palla e intercettarle). | | | Fine terza  Fine quinta |
| **TRAGUARDO B**  **UTILIZZA IL LINGUAGGIO CORPOREO PER COMUNICARE ED ESPRIMERE I PROPRI STATI D’ANIMO, ANCHE ATTRAVERSO LA DRAMMATIZZAZIONE E LE ESPERIENZE RITMO-MUSICALI E COREUTICHE.** | | | | |
| **B1**Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emoziona | 1. Acquisire abilità relative alla comunicazione mimico-gestuale, alla drammatizzazione, al rapporto tra musica e movimento. 2. Migliorare la mimica facciale e gestuale in forma creativa. | | | Fine terza |
| **B2** Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimenti o semplici coreografie individuali e collettive. | 1. Acquisire abilità relative alla memorizzazione di sequenze di movimenti sequenziali e in sincronia. 2. Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimenti utilizzando band musicali o strutture ritmiche. | | | Fine quinta |
| **TRAGUARDO C**  **SPERIMENTA UNA PLURALITÀ DI ESPERIENZE CHE PERMETTONO DI MATURARE COMPETENZE DI GIOCO-SPORT ANCHE COME ORIENTAMENTO DELLA FUTURA PRATICA SPORTIVA.** | | | | |
| **C1**Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport e di giochi derivanti dalla tradizione popolare. | 1. Acquisire gesti motori specifici di diversi giochi-sport. 2. Acquisire l’organizzazione spaziale relativa ai diversi giochi-sport. 3. Rispettare e conoscere i ruoli fondamentali tipici dei diversi giochi-sport. | | | Fine quinta |
| **C2** Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara collaborando con gli altri. | a. Comprendere la necessità delleregole e del rispetto delle stesse.   1. Competere seguendo le normali regole del fair play (gioco leale). | | | Fine terza  Fine quinta |
| **TRAGUARDO D**  **AGISCE RISPETTANDO I CRITERI DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI, SIA NEL MOVIMENTO SIA NELL’USO DEGLI ATTREZZI E TRASFERISCE TALE COMPETENZA NELL’AMBIENTE SCOLASTICO ED EXTRASCOLASTICO.** | | | | |
| **D1** Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | | 1. Conoscere e mettere in atto le principali norme comportamentali adeguate ai differenti   ambienti | Fine quinta | |

**CURRICOLO DISCIPLINARE EDUCAZIONE FISICA**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TRAGUARDO A: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO**  **L’ALUNNO E’ CONSAPEVOLE DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE SIA NEI PUNTI DI FORZA SIA NEI LIMITI. UTILIZZA LE ABILITA’ MOTORIE E SPORTIVE ACQUISITE ADATTANDO IL MOVIMENTO IN SITUAZIONE** | | |
| OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO | OBIETTIVI SPECIFICI | CLASSE |
| * Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport | * Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente più complesse. * Coordinare il proprio corpo nel movimento in relazione ad un oggetto (palla, cerchio, tamburello, etc) * Adattare l’azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio * Coordinarsi nell’ambiente acqua ai fini della galleggiabilità * Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare, rispettando le pause di recupero * Affinare la percezione visiva, tattile, uditiva e cinestetica. | Fine seconda  Fine terza |
| * Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva | * trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nella variabile dell’attività | Fine terza |
| * Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) | * utilizzare una piantina e decodificare la simbologia * orientare la carta e muoversi nello spazio noto con disinvoltura * nel lavoro di gruppo mettere in atto strategie di lavoro per raggiungere l’obiettivo * orientarsi in ambiente naturale | Fine terza |
| **TRAGUARDO B**   * **UTILIZZA GLI ASPETTI COMUNICATIVO-RELAZIONALI DEL LINGUAGGIO MOTORIO PER ENTRARE IN RELAZIONE CON GLI ALTRI** | | |
| * Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’ animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, in coppia, in gruppo | * Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica * Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti e il proprio corpo (ACROGYM) * Ideare e realizzare semplici sequenze di movimenti e/o danze o coreografie utilizzando basi musicali | Fine seconda  Fine terza |
| * Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco | * Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri. | Fine terza |
| **TRAGUARDO C**   * **UTILIZZA ATTIVAMENTE I VALORI SPORTIVI (FAIR PLAY) COMMODALITA’ DI RELAZIONE QUOTIDIANA E DI RISPETTO DELLE REGOLE** | | |
| * Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti e mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipativi | * Gestire in modo consapevole le proprie abilità in situazioni individuali e di squadra * Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi * Conoscere e applicare correttamente le regole dei giochi non codificati proposti. * Saper gestire le situazioni competitive (gara) con autocontrollo e rispetto sia per il compagno che per l’avversario accettandone gli esiti. * Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. * Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra * Partecipare in forma attiva e propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione. * Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto sia per il compagno che per l’avversario accettando gli esiti. * Conoscenza delle regole degli sport trattati. * Relazionarsi positivamente con l’altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati * Saper accettare, gestire e rielaborare la sconfitta * Conoscere e rispettare le regole dei giochi di squadra proposti . * Svolgere un ruolo attivo durante il gioco utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. * Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco * Utilizzare le abilità apprese in situazioni in ambienti diversi. | Fine prima  Fine seconda  Fine terza |
| * Conoscere e applicare il regolamento tecnico dei vari sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro | * svolgere il ruolo di arbitro e giudice * applicare il fair play (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare | Fine terza |
| **TRAGUARDO D**   * **RICONOSCE, RICERCA E APPLICA A SE STESSO COMPORTAMENTI DI PROMOZIONE DELLO “Star bene” IN ORDINE A UN SANO STILE DI VITA E ALLA PREVENZIONE, RISPETTA CRITERI BASE DI SICUREZZA PER SE’ E PER GLI ALTRI** | | |
| * Conoscere gli elementi base per il raggiungimento della propria e altrui salute e benessere | * Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc). * Acquisire e praticare regole comportamentali riguardo la postura nei banchi e il sollevamento dei carichi (zaino, etc.) * Conoscere gli elementi di base del Primo Soccorso. * Conoscere le modalità mediante le quali l’attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere * Saper applicare i principi metodologici utilizzati per mantenere un buono stato di salute**.** * Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo. * Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell’igiene personale. | Fine prima  Fine seconda  Fine terza |
| * Conoscere gli elementi necessari per mettere in atto situazioni di prevenzione e sicurezza | * Utilizzare in modo responsabile (con “buon senso”) spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo * Assumere comportamenti corretti e di sicurezza negli spostamenti, negli spogliatoi sia in ambito scolastico che extra-scolastico. * Ai fini della sicurezza, sapersi rapportare con l’ambiente circostante | Fine terza |
| * Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducano dipendenza (doping, droghe alcol) | * Avere le informazioni di base sulle sostanze che inducono dipendenza (Fumo, Doping, droghe e alcool…) e il loro effetto negativo | Fine terza |