

# **ISTITUTO COMPRENSIVO “E FALCETTI” APICE (BN)**

**Anno Scolastico 2013/2014**

## **CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA**

<b>COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA</b>	<b>TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	<b>COMPETENZE DISCIPLINARI</b>
<b>Imparare ad imparare</b>	L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. 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.	L'alunno 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.	<b>ESSERE CONSAPEVOLE DEL PROPRIO CORPO E DELLE PROPRIE FUNZIONI</b>  <b>AVERE PADRONANZA DEGLI SCHEMI MOTORI E POSTURALI</b>  <b>SAPER COMUNICARE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO CORPOREO</b>  <b>APPLICARE CONOSCENZE E CAPACITÀ MOTORIE NEL GIOCO E NELLO SPORT</b>  <b>COMPRENDERE IL VALORE DELLE REGOLE E LA NECESSITÀ DI RISPETtarLE</b>  <b>ESSERE CONSAPEVOLI DELLA RELAZIONE TRA BENESSERE PSICO-FISICO E STILE DI VITA</b>
<b>Comunicare</b>	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.	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..	
<b>Collaborare e partecipare</b>  <b>Acquisire ed interpretare l'informazione</b>	Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.	E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. (cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro).	
<b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>	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.	Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	
<b>Individuare collegamenti e relazioni</b>	Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Riconosce , ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.	
<b>Risolvere problemi</b> <b>Progettare</b>	Cercare di risolvere problemi motori e sportivi <ul style="list-style-type: none"><li>Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</li></ul>	Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.	

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare ecc..)</li> <li>▪ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>▪ Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>▪ Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport</li> <li>▪ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>▪ Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>▪ Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>▪ Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</li> <li>▪ Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</li> </ul>
<b>Salute e benessere, Prevenzione e Sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>▪ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>▪ Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>▪ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>▪ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>▪ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe e alcool).</li> </ul>

## CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

### SCUOLA PRIMARIA

NUCLEI FONDANTI	IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti.</li> <li>Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali temporali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.</li> <li>Comprendere il linguaggio dei gesti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare a giochi tradizionali collettivi.</li> <li>Giocare rispettando indicazioni e regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</li> <li>Coordinare e collegare il maggior numero di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare)</li> <li>Utilizzare in modo appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio e tempo.</li> <li>Avviarsi all'apprezzamento delle traiettorie, delle distanze e dei ritmi esecutivi delle azioni motorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppare modalità espressive che utilizzino il linguaggio corporeo.</li> <li>Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare stati d'animo, idee, situazioni..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rispettare le regole dei giochi.</li> <li>Collaborare all'interno di un piccolo gruppo, rispettare e valorizzare le diversità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</li> <li>Utilizzare la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi, nelle attività ludiche e manipolative.</li> <li>Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico- motoria.</li> </ul>
<b>CLASSE TERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinare utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, saltare..)</li> <li>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Assumere e controllare in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi pre sportivi, individuali e di squadra.</li> <li>Assumere un atteggiamento positivo di fiducia e accettare i propri limiti.</li> <li>Cooperare e interagire positivamente con gli altri, consapevoli del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</li> <li>Utilizzare efficacemente la gestualità fino- motoria con piccoli attrezzi nelle attività ludiche e manipolative</li> <li>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico- motoria.</li> </ul>

<p><b>CLASSE QUARTA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e le tecniche di recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria).</li> <li>▪ Iniziare a modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</li> <li>▪ Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e partecipare ai giochi sportivi individuali e di squadra.</li> <li>▪ Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</li> <li>▪ Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco- sport individuale e di squadra.</li> <li>▪ Cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente, anche in una competizione con i compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</li> <li>▪ Prendere coscienza della respirazione , della frequenza cardiaca e del tono muscolare.</li> </ul>
<p><b>CLASSE QUINTA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ( correre, saltare, afferrare, lanciare ecc..)</li> <li>▪ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza , sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>▪ Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport</li> <li>▪ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>▪ Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>▪ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ( cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>

# CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

NUCLEI FONDANTI	IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare ecc..)</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rafforzare le abilità coordinative dei gesti tecnici e dei vari sport.</li> <li>• Perfezionare gli schemi e le azioni motorie per riprodurre forme di movimento originali e creative.</li> <li>• Potenziare le variabili spazio-temporali nei gesti tecnico-sportivi.</li> <li>• Affinare le capacità di orientamento nell'ambiente naturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicare attraverso la gestualità del corpo.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.</li> <li>• Applicare i gesti arbitrari in relazione al regolamento del gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziare le capacità coordinative richieste nel gioco.</li> <li>• Partecipare in forma propositiva al gioco di squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>• Conoscere e rispettare il regolamento dei giochi sportivi.</li> <li>• Applicare i corretti valori dello sport nel rispetto delle regole e degli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservare e prendere coscienza dei cambiamenti fisiologici conseguenti all'attività motoria.</li> <li>• Mantenere e distribuire le proprie forze in un tempo prolungato.</li> <li>• Seguire le norme igieniche e alimentari per un equilibrato sviluppo fisico.</li> <li>• Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri nel movimento, nell'uso degli attrezzi, nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</li> </ul>

## CLASSE TERZA

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe,bussole)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>▪ Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>▪ Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>▪ Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</li> <li>▪ Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>▪ Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</li> <li>▪ Saper disporre , utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza .</li> <li>▪ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>▪ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici .</li> <li>▪ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori ,di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe e alcool).</li> </ul> |
|--|---|--|--|