



**ISTITUTO COMPRENSIVO 'G. MARCONI'**

di Castelfranco Emilia – Mo

Via Guglielmo Marconi, 1

Tel 059 926254 - fax 059 926148 email: [MOIC825001@istruzione.it](mailto:MOIC825001@istruzione.it)



# IL CURRICOLO DI MOTORIA

**Scuola Primaria e Scuola Secondaria di primo grado**

*Anno scolastico 2013 – 2014*

# SCUOLA PRIMARIA

CLASSE PRIMA

DISCIPLINA : CORPO MOVIMENTO SPORT

## TRAGUARDO DI COMPETENZA:

° L' ALUNNO ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE' ATTRAVERSO L' ASCOLTO, L' OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO E LA PADRONANZA DEGLI SCHEMI MOTORI E POSTURALI SAPENDOSI ADATTARE ALLE VARIABILI SPAZIALI E TEMPORALI

### NUCLEO FONDANTE: CONOSCENZA DEL CORPO

CAPACITA'/ ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconosce e denomina le varie parti del corpo</li><li>-Rappresenta graficamente il corpo fermo e in movimento</li><li>- Riconosce, differenzia, ricorda, verbalizza differenti percezioni sensoriali</li><li>- Si muove secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione dei parametri spaziali e temporali<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordina e collega in modo fluido il maggior numero di movimenti naturali.</li><li>- Sperimentare i principali schemi motori di base.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le varie parti del corpo</li><li>- I propri sensi e le modalità di percezione sensoriale</li><li>- L' alfabeto motorio: le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio e al tempo</li><li>- Rappresentazioni grafiche del corpo fermo e in movimento</li><li>- Percorsi, esercizi e giochi motori</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</li><li>- Utilizzare gli schemi motori di base con attenzione alla lateralità, sapendoli verbalizzare.</li><li>- Controllare il corpo fermo e in movimento ed essere in grado di recuperare l'equilibrio in situazioni di disequilibrio.</li></ul>

### NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO

CAPACITA'/ ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Si colloca in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti</li><li>- Utilizza il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale</li><li>- L' alfabeto motorio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Partecipare alle attività di gioco e di sport</li><li>- Rispettare le regole del gioco</li></ul>



- Conoscere i giochi motori sperimentati anche della tradizione popolare locale.	- Giochi mimici, gestuali, con l'uso della voce, del corpo, in situazioni diverse - Semplici giochi motori	
--	---	--

**CLASSE TERZA**

**DISCIPLINA: CORPO MOVIMENTO SPORT**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA:</b>		
° L'ALUNNO ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE' ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO E LA PADRONANZA DEGLI SCHEMI CORPOREI		
° UTILIZZA IL LINGUAGGIO CORPOREO E MOTORIO PER COMUNICARE ED ESPRIMERE I PROPRI STATI D'ANIMO		
° COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO		
<b>NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO- PERCETTIVE - IL MOVIMENTO - IL GIOCO</b>		
<b>CAPACITA' / ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi con scioltezza, disinvoltura, ritmo</li> <li>- Utilizzare efficacemente la gestualità fino – motoria con piccoli attrezzi</li> <li>- Variare le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie</li> <li>- Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara</li> <li>- Interagire positivamente con gli altri</li> <li>- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature</li> <li>- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi valutando anche la capacità degli altri</li> <li>- Utilizzare gesti, mimica facciale, voce, posture in situazioni diverse</li> <li>- Conoscere il concetto di destra e sinistra.</li> <li>- Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schemi motori e posturali</li> <li>- Esercizi di palleggio, lancio da fermo e in movimento, di ritmo</li> <li>- Percorsi con diverse e graduali difficoltà di superamento</li> <li>- Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo</li> <li>- Corrette modalità esecutive in Relazione allo spazio e agli altri</li> <li>- Giochi e gare</li> <li>- Esercizi espressivi con il corpo</li> <li>- Il nuoto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro ( correre/ saltare, afferrare / lanciare, ecc ) in diverse situazioni controllando il corpo nelle sue relazioni di spazio e tempo.</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra</li> <li>- Assumere un atteggiamento positivo nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune.</li> </ul>

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> <li>• Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico – musicali</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. Sperimenta in forma semplificata e complessivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e un corretto regime alimentare.</li> </ul>		
<b>NUCLEO FONDANTE: Il corpo e le funzioni senso-percettive.</b>		
<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico</li> <li>• Sa controllare tutte le parti del corpo e riconoscerne l'azione durante un'attività motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sperimentazione delle capacità e delle possibilità di una parte in relazione in relazione a tutto il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare movimenti successivi e simultanei complessi per differenti proposte di gioco sport.</li> </ul>
<b>NUCLEO FONDANTE: IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		
<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizza condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione</li> <li>• Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercizi di orientamento nella palestra, con e senza attrezzi, in rapporto con gli altri e secondo le consegne</li> <li>○ Esercizi di riconoscimento di strutture ritmiche, di relazioni di velocità tra oggetto e persona e tra persone</li> <li>○ Attività per rispettare le sequenze temporali in giochi di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli oggetti.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Giochi ed esercizi per sviluppare le capacità di coordinazione oculo-manuale e dinamica generale, la capacità coordinativa mediante l'uso di attrezzi e lo schema motorio degli arti inferiori</li> <li>○ Giochi motori atti a sviluppare la percezione degli altri, a coordinare i propri movimenti in relazione agli altri, di adattamento al ritmo e alle esigenze dell'altro e a cooperare e agire attivamente nel gruppo</li> </ul>	
<b>NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>		
<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comunicazione non verbale come veicolo di trasmissione delle informazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare modalità espressive e corporee anche con forme di drammatizzazione e trasmettere contenuti che esprimono emozioni</li> </ul>
<b>NUCLEO FONDANTE:IL GIOCO, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		
<b>CAPACITA'/ ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce e applica i principali elementi tecnici di molteplici discipline.</li> <li>• Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il nuoto</li> <li>○ Giochi a coppie e di gruppo</li> <li>○ Giochi sportivi</li> <li>○ Giochi educativi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare indicazioni e regole a giochi popolari e sportivi.</li> <li>• Partecipare attivamente ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e rispettando le regole e i compagni</li> </ul>
<b>NUCLEO FONDANTE: SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</b>		
<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'alimentazione</li> <li>○ La salute</li> </ul>	

assumendo adeguati comportamenti e stili di vita <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce condotte che possono provocare pericoli per sé e per gli altri.</li> </ul>		
--	--	--

**CLASSE QUINTA**

**DISCIPLINA CORPO MOVIMENTO E SPORT**

**TRAGUARDO DI COMPETENZA:**

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico – musicali
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.
- 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.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e un corretto regime alimentare.

<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività, metodologie e strategie</b>	<b>Tipi di verifiche</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio – respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestazioni del corpo in movimento: aumento della respirazione e del battito cardiaco</li> <li>• Prove di abilità e rapidità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di cammino, corsa, step</li> <li>• Corsa; giochi di ruolo che richiedano di adattarsi prontamente a situazioni che mutano in modo repentino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalizzazione degli alunni. Osservazione dei mutamenti relativi al proprio corpo.</li> <li>• Osservazioni dirette del docente.</li> </ul>

**TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO**

<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività, metodologie e strategie</b>	<b>Tipi di verifiche</b>
-------------------------	-------------------	--	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</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>• Coordinazione, agilità e tono muscolare.</li> <li>• Analisi dello spazio in relazione a spostamenti con modalità diverse di strategie di occupazione dello spazio.</li> <li>• Introduzione dei concetti di “precedenza” negli spostamenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorsi con elementi di coordinazione motoria individuali e/o a coppie, anche con la palla e attrezzi, che prevedano variazioni dei ritmi di esecuzione.</li> <li>• Giochi con la funicella, percorsi e spostamenti con diverse andature da effettuare da soli, in coppia e in gruppo. Variazione del ritmo di esecuzione e di schemi motori ponendo l’attenzione ad oggetti e persone sul percorso.</li> </ul>	<p>Osservazione diretta del docente.</p> <p>Analisi dei percorsi effettuati insieme al gruppo alunni.</p> <p>Osservazione del docente; registrazione delle osservazioni degli alunni al termine dell’attività.</p>
--	--	---	--

<b>TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			
<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività, metodologie e strategie</b>	<b>Tipi di verifiche</b>
<p>Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Svolgimento e regole dei giochi motori.</p> <p>Regole per arbitrare.</p> <p>Ruolo del fair play.</p> <p>Il gioco di squadra: importanza della comunicazione e della collaborazione.</p> <p>I giochi della tradizione popolare.</p>	<p>Giochi motori individuali, a coppie, a squadre.</p> <p>Attività di verbalizzazione relativa alle caratteristiche e alle regole dei giochi.</p> <p>Attività di discussione e riflessione collettiva.</p> <p>Gare sportive anche a squadre.</p> <p>Giochi di squadra propedeutici alle discipline sportive</p>	<p>Registrazioni del docente.</p> <p>Prove oggettive sotto forma di questionario....</p> <p>Osservazione diretta di ogni alunno.</p>

## TRAGUARDO DI COMPETENZA: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività, metodologie e strategie	Tipi di verifiche
<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>	<p>Comunicazione non verbale come veicolo di trasmissione delle informazioni.</p> <p>Drammatizzazione di storie.</p> <p>Semplici sequenze ritmiche da eseguire con gesti e mimica.</p>	<p>Giochi di improvvisazione motoria sulla base dell'ascolto di musiche di diverso genere.</p> <p>Rappresentazione del suono attraverso la gestualità e la mimica sulla base di una coreografia memorizzata individualmente, a coppie, in gruppo.</p>	<p>Osservazioni del docente e registrazione delle osservazioni degli alunni legate al vissuto da prodursi anche in forma scritta su prove oggettive.</p>

## SCUOLA SECONDARIA

### CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA

### DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

#### TRAGUARDI DI COMPETENZA:

1. ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA DI SE ATTRAVERSO L'ASCOLTO E L'OSSERVAZIONE DEL PROPRIO CORPO
2. CONSOLIDA I PROPRI SCHEMI MOTORI E POSTURALI ADATTANDOSI ALLE VARIABILI SPAZIO TEMPORALI
3. UTILIZZA LE ABILITA' MOTORIE-SPORTIVE ACQUISITE IN SITUAZIONI SEMPLICI
4. CONOSCE LE REGOLE E I PRINCIPALI ELEMENTI TECNICI DEI GIOCHI SPORTIVI
5. SVILUPPA UNO SPIRITO DI COLLABORAZIONE, DI CORRETTEZZA E LEALTA' SPORTIVA
6. CONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO
7. LAVORA IN MODO POSITIVO E PRODUTTIVO CON I COMPAGNI NEL PICCOLO E GRANDE GRUPPO

#### NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO TEMPO

• CAPACITA' / ABILITA'	CONTENUTI ESSENZIALI	COMPETENZE
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base combinandoli fra loro (correre/saltare/lanciare/afferrare etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare, respingere, lanciare, arrampicare</li> <li>• giochi collettivi per afferrare e lanciare, per lanciare e respingere,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• acquisire la padronanza degli schemi motori e posturali</li> <li>• sapersi adattare alle variabili spaziali e temporali</li> <li>• saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere semplici problemi motori</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• controllare e gestire condizioni di equilibrio statico e dinamico</li> <li>• organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali</li> </ul>	<p>per lanciare e saltare, per correre e saltare etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attività per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico</li> <li>• attività per la coordinazione occhio-mano, occhio-piede, dinamica generale</li> <li>• percezione delle traiettorie e delle distanze con l'utilizzo di piccoli attrezzi</li> <li>• esercizi di coordinazione e agilità generale</li> <li>• esercizi di pre - acrobatica elementare</li> <li>• esercizi per la capacità di orientamento spazio – temporale</li> <li>• giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative in situazioni semplici (combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo...)</li> </ul>
--	---	---

**NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA-ESPRESSIVA**

<p><b>CAPACITA'/ ABILITA'</b> L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppo del senso ritmico del movimento</li> <li>• usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando semplici codici espressivi per rappresentare idee</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI ESSENZIALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi</li> <li>- esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti</li> <li>- esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali</li> <li>- attività ludiche</li> </ul>	<p><b>COMPETENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rappresentazione di stati d'animo e storie mediante posture, e gestualità, individualmente, a coppie, in gruppo</li> <li>• saper decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco standardizzati</li> <li>• saper decodificare i principali gesti arbitrari all'interno di un gioco sportivo</li> </ul>
--	---	---

**NUCLEO FONDANTE : IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

<p><b>CAPACITA'/ABILITA'</b> L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applicare modalità esecutive di giochi di movimento e presportivi individuali e di squadra</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI ESSENZIALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercitazioni tecniche per lo sviluppo delle abilità individuali (lanciare, prendere, ribattere etc.</li> </ul>	<p><b>COMPETENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acquisire una pluralità di esperienze che permettono di cominciare ad apprezzare molteplici discipline sportive</li> </ul>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- capire il valore delle regole e dell'importanza di rispettarle</li> <li>- cooperare e interagire positivamente con gli altri</li> <li>- conoscere semplici tecniche e regole principali degli sport individuali e di squadra</li> <li>- conoscenza pratica dei principali gesti tecnici di alcuni sport individuali e di squadra (atletica leggera, basket, pallamano, calcio, pallavolo, baseball, badminton...)</li> <li>- apprendimento progressivo dei fondamentali individuali e di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercitazioni per lo sviluppo delle tattiche di squadra ( valutazione del movimento dei compagni e degli avversari per intuire lo sviluppo delle azioni successive etc.).</li> <li>- esercizi propedeutici specifici per la pratica delle varie discipline di atletica leggera e per lo svolgimento delle diverse attività sportive di squadra e individuali</li> <li>- esercitazioni tecniche specifiche in forma individuale, a coppie, e a piccolo gruppo</li> <li>- semplici esercitazioni situazionali</li> <li>- sviluppo di elementari concetti tattici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sperimentare, in forma semplificata e progressivamente più complessa , diverse gestualità tecniche</li> <li>- comprendere che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</li> <li>- gestire le abilità specifiche acquisite negli sport individuali e di squadra e rispettarne le regole</li> <li>- saper relazionarsi correttamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali</li> </ul>
--	--	--

**NUCLEO FONDANTE : SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
L'alunno è in grado di: <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizzare gli strumenti propri di ciascuna disciplina per acquisire le competenze necessarie per comprendere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</li> <li>- conoscere ed applicare le norme di igiene personale legate all'attività fisica</li> <li>- portare il materiale idoneo alle attività proposte</li> <li>- sapere gestire un corretto riscaldamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- portare l'abbigliamento idoneo all'attività sportiva</li> <li>- regolamento disciplinare</li> <li>- il riscaldamento e la fase di attivazione: le sue diverse applicazioni pratiche in relazione all'attività svolta</li> <li>- conoscere i diversi pericoli e le principali norme di sicurezza in palestra</li> <li>- uso di piccoli e grandi attrezzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizzare semplici piani di lavoro l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare)</li> <li>- ai fini della sicurezza personale ed altrui , prendere consapevolezza di come utilizzare in modo responsabile spazi, strutture, attrezzi, sia individualmente, sia in gruppo</li> <li>- essere in grado di gestire progressivamente lo sforzo in attività d'intensità sempre maggiori</li> <li>- distinguere le differenti attrezzature e il loro utilizzo</li> <li>- sviluppare la consapevolezza dei rischi presenti in palestra per se e per gli altri nel caso di comportamenti non adeguati</li> <li>- conoscere i benefici del movimento</li> </ul>

**CLASSE SECONDA**

**DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA**

**TRAGUARDI DI COMPETENZA:**

1. POTENZA E SVILUPPA LE PROPRIE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE, ADATTANDO LE ALLE NUOVE RICHIESTE
2. APPROFONDISCE E APPLICA I PRINCIPALI ELEMENTI TECNICI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE IN SITUAZIONI SEMPRE PIU' COMPLESSE E VARIABILI
3. COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE; RIESCE A VALUTARE IL PROPRIO OPERATO
4. PARTECIPA AI GIOCHI DI MOVIMENTO E GIOCHI DI SQUADRA RISPETTANDO AUTONOMAMENTE LE REGOLE, I COMPAGNI E LE STRUTTURE
5. POSSIEDE CONOSCENZE E COMPETENZE RELATIVE ALL 'EDUCAZIONE ALLA SALUTE, E ALLA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA
6. E' SEMPRE PIU' INTEGRATO CON I COMPAGNI E LAVORA CON RESPONSABILITA' E SUCCESSO, CAPISCE L' IMPORTANZA DI COLLABORARE AL FINE DI RAGGIUNGERE PRIMA UN OBIETTIVO COMUNE

**NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

**• CAPACITA' / ABILITA'**

L'alunno è in grado di:

- - miglioramento dell'equilibrio posturale e dinamico
- - consolidamento delle capacità coordinative
- - consolidamento dello schema corporeo
- - miglioramento della differenziazione spazio-temporale
- - sapere trasferire le capacità motorie apprese per realizzare i gesti tecnici degli sport e nelle situazioni di gioco
- - controllo motorio del gesto (consolidamento dello schema corporeo e delle lateralità)
- 

**CONTENUTI ESSENZIALI**

- es. a corpo libero con ridotta base di appoggio, in forma statica o dinamica
- es. a coppie in situazione di confronto- opposizione
- es. con piccoli e grandi attrezzi
- es. di coordinazione intersegmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica
- es. di lateralità
- es. in situazioni non abituali: pre-acrobatica elementare
- es. di percezione spazio-temporale
- es. di percezione di distanze e traiettorie
- strutturazione di giochi tradizionali, inventati o di fantasia, regolamentati o propedeutico alle tecniche sportive
- percorsi misti di destrezza

**COMPETENZE**

- acquisire sicurezza e padronanza degli schemi motori e posturali
- reagisce alle variabili spaziali e temporali che si presentano in modo più rapido ed efficace
- saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in modo originale e creativo problemi motori sempre più complessi.
- utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative in situazioni da semplici a variabili (combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo...)

**NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA**

**CAPACITA' / ABILITA'**

- L'alunno è in grado di:
- rappresentare con il movimento sensazioni, emozioni, immagini, sentimenti, ed idee
  - sviluppo del senso ritmico del movimento

**CONTENUTI ESSENZIALI**

- es. a coppia, lo specchio
- progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi

**COMPETENZA**

- utilizza il linguaggio specifico in maniera sempre più adeguata nelle diverse situazioni

- usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi	- esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti - esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali - attività ludiche - progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi	- rappresenta di stati d'animo e storie mediante posture e gestualità, individualmente, a coppie e a gruppi
---	--	---

**NUCLEO FONDANTE: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applicare indicazioni e regole</li> <li>- collaborare e relazionarsi con gli altri accettando le diverse capacità.</li> <li>- accettare la sconfitta riconoscendo i propri limiti</li> <li>- conoscere ed applicare i principali elementi tecnici di alcuni sport di squadra ed individuali</li> <li>- saper scegliere alcune azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori accogliendo suggerimenti e correzioni</li> <li>- apprendere in modo progressivo i principali fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- educare alla collaborazione con i compagni e con l'insegnante</li> <li>- sapere rispettare le consegne e rispettare le regole</li> <li>- maturazione di un leale spirito sportivo</li> <li>- conoscenza delle finalità e delle regole delle discipline proposte</li> <li>- potenziamento delle capacità decisionali</li> <li>- sapere trasferire le capacità motorie apprese per realizzare i gesti tecnici degli sport e nelle situazioni di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendere e applicare i vari regolamenti</li> <li>• attività di arbitraggio</li> <li>• funzione di giuria</li> <li>• attività ed esercitazioni specifiche in ambiente esterno o in palestra utilizzando l'attrezzatura specifica</li> <li>• esercitazioni propedeutiche in diverse forme, tipi di gruppi e schieramenti per l'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra delle diverse discipline sportive</li> <li>• esercitazioni a coppie con controllo ed aiuto reciproco</li> <li>• giochi tradizionali e pre-sportivi con strategie e schemi</li> <li>• giochi di squadra, percorsi e staffette con regole e ruoli</li> <li>• attività individuali e collettive</li> <li>• uso di schede e griglie di osservazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saper gestire in modo consapevole gli eventi agonistici con autocontrollo e rispetto per l'avversario</li> <li>- conoscere e applicare i regolamenti dei vari sport assumendo il ruolo di arbitro e/o giuria</li> <li>- saper integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare gli altri</li> <li>- interviene correttamente ed in modo costruttivo nelle discussioni e nelle attività</li> <li>- è sempre più in grado di operare scelte con responsabilità</li> <li>- realizza ed applica strategie di gioco sempre più complesse, cercando l'interazione e la collaborazione del compagno con maggior continuità</li> </ul>

**NUCLEO FONDANTE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
---------------------------	-----------------------------	-------------------

<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività motoria.</li> <li>- riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute assumendo adeguati stili di vita</li> <li>- conoscere le principali norme di igiene legate all'attività fisica ed applicarle</li> <li>- portare il materiale idoneo alle attività proposte</li> <li>- conoscere le modalità di un corretto riscaldamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'alimentazione, il fabbisogno calorico quotidiano</li> <li>- conoscere i rischi della sedentarietà</li> <li>- corsa lenta in regime aerobico per tempi crescenti</li> <li>- corsa variata nel ritmo, nella direzione, nella modalità, interval training, Fartlek</li> <li>- corse veloci con reazione a diversi segnali</li> <li>- giochi di rapidità in situazioni mutevoli (coppie, squadre)</li> <li>- es. a corpo libero a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- es. a coppie di opposizione</li> <li>- circuite training con stazioni di lavoro</li> <li>- tecniche di stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- assumere la consapevolezza che un buon stato di salute passa attraverso l'utilizzo sistematico del movimento e di una sana alimentazione</li> <li>• - potenziamento muscolare generale</li> <li>• - velocità e reattività della esecuzione motoria</li> <li>• - resistenza specifica e miglioramento della funzione cardio-respiratoria</li> <li>• - mobilità e scioltezza articolare</li> <li>• - tecniche di recupero e rilassamento</li> <li>• - riesce maggiormente a distribuire lo sforzo a seconda del tipo di attività richieste</li> <li>• - ha cura del materiale e delle strutture</li> <li>• - è maggiormente consapevole delle conseguenze delle sue azioni e dei pericoli che comportamenti inadeguati possono causare alla sua e altrui sicurezza</li> <li>• - conosce gli effetti nocivi dell'uso delle sostanze che inducono dipendenza</li> </ul>
--	--	--

## CLASSE TERZA

## DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA

### TRAGUARDI DI COMPETENZA:

1. L'ALUNNO HA ACQUISITO CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE COMPETENZE MOTORIE
2. SAPERE UTILIZZARE LE ABILITA' MOTORIE-SPORTIVE ACQUISITE NELLE DIVERSE SITUAZIONI SPORTIVE E TATTICHE
3. COMPRENDE IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE, I VALORI SPORTIVI COME MODELLO DI COMPORTAMENTO E MODO DI RELAZIONARSI CON GLI ALTRI
4. POSSIEDE CONOSCENZE E COMPETENZE RELATIVE ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE, ALLA PREVENZIONE E ALLA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA
5. GESTISCE I DIVERSI RUOLI ASSUNTI NEL GRUPPO E I MOMENTI DI CONFLITTUALITA' CON UN BUON GRADO DI AUTOCONTROLLO
6. E' CAPACE DI INTEGRARSI NEL GRUPPO, DI ASSUMERSI RESPONSABILITA' ED IMPEGNARSI PER IL BENE COMUNE

### NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

#### CAPACITA' / ABILITA'

L'alunno è in grado di:

#### CONTENUTI ESSENZIALI

- potenziamento della coordinazione dinamica generale, inter-segmentaria,

#### COMPETENZE

- utilizza in modo efficace le proprie capacità coordinative nelle diverse situazioni

<ul style="list-style-type: none"> <li>- padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa</li> <li>- organizzare condotte motorie complesse, coordinando più schemi di movimento in simultaneità e successione</li> <li>- sa sviluppare e rielaborare in modo personale le capacità coordinative e condizionali apprese</li> <li>- miglioramento dell'equilibrio posturale e dinamico</li> <li>- consolidamento delle capacità coordinative e consolidamento dello schema corporeo</li> <li>- miglioramento della differenziazione spazio-temporale</li> </ul>	<p>oculo-manuale, oculo-podalica e della percezione delle traiettorie e delle distanze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potenziamento dell'equilibrio statico, dinamico ed in fase di volo</li> <li>- esercizi di coordinazione e agilità generale</li> <li>- esercizi di pre - acrobatica elementare</li> <li>- esercizi per la capacità di differenziazione spazio – temporale</li> <li>- giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti</li> <li>- esercitazioni su basi ritmiche</li> <li>- es. a coppie in situazione di confronto- opposizione</li> <li>- es. con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- es.di lateralità</li> <li>- strutturazione di giochi tradizionali, inventati o di fantasia, regolamentati o propedeutico alle tecniche sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saper utilizzare al meglio in vari contesti le abilità motorie apprese, risolvere situazioni motorie nuove ed inusuali anche in esperienze di vita quotidiana e in modo personale</li> <li>- risolve in maniera originale e creativa un determinato problema motorio</li> <li>- saper utilizzare e trasferire le abilità motorie per la realizzazione di gesti specifici nelle diverse discipline sportive</li> <li>- utilizzare e gestire le variabili spazio-temporali nelle realizzazione corretta dei gesti tecnici specifici</li> <li>- sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso l'uso di ausili specifici (mappe, segnali...)</li> <li>- sviluppare capacità di transfert delle competenze apprese nei contesti diversi anche non sportivi</li> </ul>
<b>NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA</b>		
<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- collaborare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione</li> <li>- rappresentare con il movimento sensazioni, emozioni, immagini, sentimenti, ed idee</li> <li>- usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- usare correttamente il linguaggio corporeo utilizzando vari codici espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscenza dei principali gesti tecnici di alcuni sport individuali e di squadra</li> <li>- apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi</li> <li>- esercitazioni di coordinazione intersegmentaria e di combinazione di movimenti</li> <li>- esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali</li> <li>- attività ludiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo grazie alle conoscenze delle modalità esecutive applicate correttamente nei vari sport.</li> <li>- accettare i propri limiti cooperando e interagendo positivamente con gli altri nel rispetto delle regole.</li> <li>- rappresentazione di stati d'animo e storie mediante posture, e gestualità, individualmente, a coppie, in gruppo</li> <li>- saper decodificare i gesti dei compagni e avversari nelle diverse situazioni di gioco o sport</li> <li>- conosce i gesti arbitrali e li mette in relazione alle regole dei giochi</li> </ul>

**NUCLEO FONDANTE: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conosce le principali tecniche e fondamentali individuali e di squadra delle discipline sportive affrontate durante l'anno</li> <li>- applicare le indicazioni e le regole specifiche dei vari sport</li> <li>- conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico delle discipline sportive conosciute.</li> <li>- comprendere il valore delle regole e dell'importanza di rispettarle</li> <li>- accettare la sconfitta riconoscendo i propri limiti.</li> <li>- collabora con gli altri accettando le diversità</li> <li>- relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le caratteristiche personali</li> <li>- agire nei confronti dell'altro con rispetto e tolleranza</li> <li>- comprendere, saper rispettare e realizzare in modo corretto le consegne assegnate dall'insegnante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comprensione, applicazione e rispetto dei singoli regolamenti</li> <li>- attività di arbitraggio</li> <li>- uso di griglie, schede di osservazione/valutazione e video didattici</li> <li>• esercizi propedeutici specifici per la pratica delle varie discipline di atletica leggera e per la pratica degli sport di squadra ed individuali</li> <li>• spiegazione orale dei contenuti</li> <li>• esercitazioni tecniche specifiche in forma individuale, a coppie e a piccolo gruppo</li> <li>• regolamenti tecnici dei diversi sport</li> <li>• semplici esercitazioni situazionali</li> <li>• sviluppo di elementari concetti tattici</li> <li>• sport di squadra ed individuali, pre-sportivi e tradizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste nelle situazioni di gioco utilizzando anche soluzioni originali e non standardizzate</li> <li>- saper gestire in modo consapevole ed equilibrato le situazioni competitive, in gara e non, con sufficiente autocontrollo e rispetto degli altri, sia quando vince che quando perde</li> <li>- conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei vari sport assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</li> <li>- sperimentare i corretti valori dello sport e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento e l'esercizio di tali valori in contesti diversificati.</li> <li>- sviluppare uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva</li> <li>- intervenire correttamente nelle discussioni e nelle attività</li> <li>- saper operare scelte con responsabilità</li> <li>- sapere distinguere i diversi fondamentali nelle situazioni di gioco</li> <li>- imparare a valutare il proprio operato</li> <li>- gestire le abilità specifiche acquisite negli sport individuali e di squadra e rispettarne le regole</li> <li>- saper relazionarsi correttamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali</li> <li>- imparare a valutare il proprio operato e quello dell'altro</li> </ul>

**NUCLEO FONDANTE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

<b>CAPACITA'/ABILITA'</b>	<b>CONTENUTI ESSENZIALI</b>	<b>COMPETENZE</b>
---------------------------	-----------------------------	-------------------

L'alunno è in grado di:

- applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale
- presa di coscienza dell'importanza di una corretta e adeguata pratica motoria e dei problemi collegati alla sedentarietà ed alle cattive abitudini posturali
- riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico e un corretto regime alimentare
- riconoscere il corretto rapporto fra esercizio fisico e la cura del proprio corpo attraverso una corretta igiene personale
- portare il materiale idoneo alle attività proposte
- conoscere il corretto riscaldamento
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

- il movimento come stile di vita
- stili di vita scorretti (il tabagismo, l'alcolismo, il doping)
- esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi
- esercizi a corpo libero e a coppie
- endurance e condizionamento organico aerobico
- corse a ritmi differenziati
- esercizi con i grandi attrezzi, circuit training
- attrezzature specifiche per ogni attività
- fotocopie, appunti, dispense, CD rom, video

- possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita
- utilizzare le abilità apprese non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana assumendo comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.
- utilizzare semplici piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare)
- ai fini della sicurezza personale ed altrui, prendere consapevolezza di come utilizzare in modo responsabile spazi, strutture, attrezzi, sia individualmente, sia in gruppo
- essere in grado di gestire e distribuire lo sforzo in relazione all'attività proposta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare
- riconoscere la pratica motoria come stile di vita in contrapposizione a pratiche nocive legate all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol, fumo...)