

ISTITUTO COMPRENSIVO DI SUSEGANA
Curricolo per competenze

EDUCAZIONE FISICA

Classe 1°
scuola primaria

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e rappresentarle graficamente.</p> <p>Distinguere su di sé destra da sinistra.</p> <p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</p> <p>Orientarsi nell'ambiente palestra.</p> <p>Sperimentare le prime forme di schieramenti.</p> <p>Adattare le diverse andature in relazione allo spazio.</p>	<p>Il corpo e le sue parti.</p> <p>Gli esercizi per la lateralizzazione.</p> <p>Schemi motori di base</p>
Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, situazioni reali e fantastiche anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali di gruppo.	Il corpo per comunicare situazioni, sensazioni, emozioni.
Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Saper seguire regole per giocare, formare le squadre, usare gli spazi.</p> <p>Individuare la "non osservanza delle regole" durante il gioco.</p>	<p>Giochi collettivi della tradizione</p> <p>Giochi nuovi</p> <p>Il gioco-sport</p> <p>Le regole nel gioco</p>

Comprendere le situazioni di salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria. Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi.	Gioco e benessere psico-fisico Gli attrezzi e spazi della palestra; il loro utilizzo
---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Classe 2° scuola primaria		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	<p>Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e su gli altri.</p> <p>Coordinare ed utilizzare schemi motori combinati tra loro.</p> <p>Organizzare e gestire l’orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali.</p> <p>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo in rapporto agli oggetti e alle persone.</p>	<p>La lateralità su di sé e sugli altri.</p> <p>I segmenti del corpo e i movimenti possibili</p> <p>Gli schemi motori di base.</p> <p>Situazioni di disequilibrio.</p>
Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.	<p>Utilizzare il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d’animo ed emozioni.</p> <p>Comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.</p>	<p>Semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi</p> <p>Il movimento come strumento di espressione e comunicazione.</p>

<p>Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori singoli, a coppie e in squadra e di gioco-sport.</p> <p>Eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>	<p>Le modalità di esecuzione di un gioco e le rispettive regole. Semplici elementi del gioco-sport.</p>
<p>Comprendere le situazioni di salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p> <p>Conoscere gli attrezzi.</p> <p>Sapersi orientare all'interno di un percorso.</p>	<p>Gioco e benessere psico-fisico.</p> <p>Utilizzo di semplici attrezzi e spazi in modo corretto ed appropriato.</p>

Classe 3° scuola primaria		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p>	<p>Eseguire movimenti con il corpo per esercitare la lateralizzazione.</p> <p>Controllare e riprodurre schemi motori sempre più complessi.</p> <p>Controllare posizioni statiche e dinamiche anche in rapporto agli oggetti e alle persone.</p>	<p>Semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con gli attrezzi.</p> <p>Organizzazione e gestione del corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche.</p> <p>Schemi motori.</p> <p>Situazioni di disequilibrio.</p>
<p>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</p>	<p>Utilizzare in forma originale modalità espressive e corporee.</p>	<p>Il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nelle forme di drammatizzazione.</p>

<p>Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</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.</p>	<p>Cooperazione ed interazione positiva con gli altri.</p> <p>Il valore delle regole e l'importanza di rispettarle nelle varie occasioni di gioco e di sport.</p>
<p>Comprendere le situazioni di salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Padroneggiare corretti schemi posturali.</p>	<p>Il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e sport.</p> <p>Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie.</p> <p>Schemi posturali (camminare, stare seduti, ...).</p>

<p style="text-align: center;">Classe 4° scuola primaria</p>		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p>	<p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico: l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico.</p> <p>Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</p> <p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea.</p>	<p>Le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p> <p>Schemi motori e loro applicazione anche in forma combinata.</p>
<p>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità</p>	<p>Esprimere stati d'animo attraverso posture statiche</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-</p>

<p>comunicativo-espressiva.</p>	<p>e dinamiche.</p> <p>Mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti da stati d'animo o dall'ascolto di ritmi musicali.</p> <p>Sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo.</p>	<p>espressiva.</p>
<p>Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<p>Partecipare ai giochi, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole.</p> <p>Apprezzare ed utilizzare giochi della tradizione popolare.</p>	<p>Giochi conosciuti e non.</p> <p>Elementi e regole del gioco-sport.</p>
<p>Comprendere le situazioni di salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Usare in modo sicuro per sé e per gli altri attrezzi e spazi.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> <p>Padroneggiare corretti schemi posturali.</p>	<p>Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie.</p> <p>Collocazione in sicurezza degli attrezzi della palestra.</p> <p>Il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.</p> <p>Attività motorie e controllo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.</p> <p>Schemi posturali (camminare, stare seduti, ..).</p>

**Classe 5°
scuola primaria**

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Conoscere il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p>	<p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> <p>Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</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>L'apparato cardio-respiratorio, l'apparato locomotore.</p> <p>Attività motorie e coordinazione dei vari schemi di movimento in simultaneità.</p> <p>Le traiettorie, le distanze, i ritmi esecutivi delle azioni motorie.</p>
<p>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.</p>	<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 ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Uso creativo del proprio corpo per muoversi globalmente e ritmicamente nello spazio e trasmettere contenuti emozionali.</p> <p>Balli, danze, movimenti coreografici.</p>
<p>Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse</p>	<p>Giochi organizzati in forma di gara e non</p>

	<p>proposte di gioco sport.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati 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>	
<p>Comprendere le situazioni di salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Essere autonomi nella cura della propria persona.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> <p>Padroneggiare corretti schemi posturali.</p>	<p>Prevenzione e sicurezza nell'ambiente di vita e di scuola.</p> <p>I principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p> <p>Schemi posturali (camminare, stare seduti, ..)</p>

<p align="center">Classe 1° Scuola Secondaria di 1° Grado</p>		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE

<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni semplici.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativi del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute.</p>	<p>Coordinare azioni, schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici semplici.</p> <p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra rispettando le regole e i compagni.</p> <p>Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo ed i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive.</p> <p>Utilizzare il movimento sportivo e gestuale per comunicare.</p> <p>Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della propria sicurezza.</p>	<p>Elementi di igiene del corpo.</p> <p>Regole di alcune discipline sportive.</p> <p>Elementi di comunicazione verbale e non verbale.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p align="center">Classe 2° Scuola Secondaria di 1° Grado</p>		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni prestabilite.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole.</p> <p>Assumere la responsabilità delle proprie azioni.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla</p>	<p>Coordinare azioni, schemi motori e gesti tecnici con buon autocontrollo.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra rispettando le regole, i compagni e le strutture.</p> <p>Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo ed i</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e di anatomia.</p> <p>Regole di alcune discipline sportive e formazione di gruppi equilibrati.</p> <p>Elementi di comunicazione verbale e non verbale.</p>

salute e alla sicurezza.	<p>momenti di conflittualità senza reazioni fisiche e verbali aggressive.</p> <p>Utilizzare il movimento sportivo e gestuale anche per comunicare e rappresentare stati d'animo.</p> <p>Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza proprie ed altrui.</p>	
--------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Classe 3° Scuola Secondaria di 1° Grado		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole.</p> <p>Assumere la responsabilità delle proprie azioni condividendo le finalità in modo consapevole.</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo con l'integrazione di linguaggi diversi.</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Coordinare azioni, schemi motori e gesti tecnici con appropriato autocontrollo.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici, spazi di gioco e strutture.</p> <p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra rispettando le regole, i compagni, le strutture ed imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</p> <p>Coordinare i movimenti da solo, in coppia ed in gruppo rispettando il ritmo.</p> <p>Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo ed i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche e verbali aggressive nel rispetto di compagni ed avversari.</p> <p>Controllare il movimento sportivo e gestuale anche</p>	<p>Elementi di igiene del corpo, di anatomia e fisiologia.</p> <p>Regole di alcune discipline sportive, formazione di gruppi equilibrati e conduzione arbitrale.</p> <p>Elementi di comunicazione verbale e non verbale.</p>

	<p>per comunicare e rappresentare stati d'animo, per eseguire performance che prevedono l'integrazione di linguaggi diversi.</p> <p>Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza proprie ed altrui sapendoli motivare.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--