



## **Programmazioni Didattiche Ed. Fisica a.s. 2016-2017**

### **Classe prima**

#### **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

CFR : Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'istruzione

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo
- Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d'animo
- Sperimenta esperienze di gioco sport

#### **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo
- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).
- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre /saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- Sapere controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo
- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche
- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e attrezzi
- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi individuali e di squadra e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e l'importanza di rispettarle
- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività
- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico motoria

#### **SOTTOBIETTIVI**

- Riconoscere e utilizzare la lateralità

#### **CONTENUTI**

- Gesti associati comandi
- Sequenze ordinate di gesti
- Sequenze ritmiche da riprodurre a memoria
- Movimenti espressivi ispirati anche ad eventi/elementi naturali
- Riproduzione di movimenti tipici di aspetti della vita(lavoro stati d'animo)
- Semplice scene teatrali
- Espressioni corporee e piccole drammatizzazioni
- Presentazione di sé con i gesti; memoria visiva e corporea,mimo
- Esplorazione di dinamiche corporee
- Movimenti creativi
- Schemi motori
- Esercizi di equilibrio

#### **STANDARD MINIMI**

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo

## METODOLOGIA

Si propongono attività che, giocando con i diversi linguaggi (visivi, musicali e motori) hanno come obiettivo quello di realizzare un “ alfabeto motorio” al fine di comunicare individualmente e collettivamente, stati d’animo, idee, emozioni e messaggi. L’approccio ludico-espressivo stimola l’intelligenza del corpo e contribuisce ad attivare tutti i canali di ricezione. Gli alunni effettuano scoperte attraverso proposte sotto forma di gioco

CRITERI, INDICATORI E MODALITA' DI VERIFICA:Secondo le schede e tabelle di verifica proprie dell'Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria redatte ministerialmente e dal Coni.

MODALITA' DI VALUTAZIONE: Cfr criteri esplicitati nel PTOF 2016/2019

## **Classe seconda**

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CFR : Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'istruzione

- L’alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo
- Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d’animo
- Sperimenta esperienze di gioco sport
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri
- Comprende , all’interno delle varie occasioni di gioco,il valore delle regole

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare gli schemi motori e posturali,coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati fra loro
- Riconoscere e rinforzare la propria lateralità
- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico
- Orientarsi all'interno di uno spazio strutturato
- Prendere coscienza della simmetria del corpo, riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri
- Usare il corpo a livello di gioco simbolico, mimare semplici situazioni ripartendosi prima i ruoli
- Giocare a coppie, giocare a gruppi (variando i compagni di gioco secondo quanto stabilito).
- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature
- Interagire con gli altri valorizzando le diversità
- Partecipare ai primi giochi di squadra cercando di organizzare il gruppo e di rispettare il turno di gioco e le prestazioni dei compagni
- Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara
- Conoscere e rispettare il proprio corpo
- Modulare la capacità di forza, di velocità e di resistenza adeguandola all’intensità e alla durata del gioco

### SOTTOBIETTIVI

- individua su di sé e sugli altri le parti del corpo
- discrimina e verbalizza le sensazioni vissute.
- riconosce l’intensità del suono e si muove adeguatamente

### CONTENUTI

- Ascolto e osservazione del proprio corpo
- Padronanza degli schemi motori e posturali

- Apprendimento di regole e criteri di sicurezza
- Drammatizzazione e esperienze ritmico-musicali
- Azioni mimiche, improvvisazioni teatrali
- Giochi di contatto corporeo
- Esercizi di equilibrio più o meno complesso

### STANDARD MINIMI

-L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo

### METODOLOGIA:

Il percorso didattico privilegia, in continuità con la precedente attività che, giocando con i diversi linguaggi (visivi, musicali e motori) hanno come obiettivo quello di realizzare un "alfabeto motorio" al fine di comunicare individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, emozioni e messaggi. Il linguaggio espressivo-corporeo da voce alle potenzialità innate, favorendo la scoperta e l'acquisizione di nuove strategie e possibilità.

### CRITERI, INDICATORI E MODALITA' DI VERIFICA:

Secondo le schede e tabelle di verifica proprie dell'Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria redatte ministerialmente e dal Coni.

MODALITA' DI VALUTAZIONE: Cfr criteri esplicitati nel PTOF 2016/2017

## Classe terza

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CFR : Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'istruzione

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori
- Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso le esperienze ritmico-musicali
- Sperimenta in forma semplificata, diverse gestualità tecniche
- Sperimenta esperienze di gioco sport
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri
- Comprende , all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole, e l'importanza di rispettarla

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Percepire in modo sempre più cosciente il proprio corpo in modo segmentarlo e globale
- Sviluppare la capacità di coordinazione
- Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...)
- Conoscere le varie potenzialità del movimento e utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi e non
- Sviluppare la lateralità, orientarsi nello spazio
- Controllare l'equilibrio del proprio corpo
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie
- Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche anche per esprimere stati d'animo, emozioni e sentimenti

- Sviluppare la capacità di controllo
- Essere positivi nella cooperazione ed accettazione del ruolo nel gioco
- Memorizzare azioni e schemi di gioco
- Intuire ed anticipare le azioni degli altri
- Scegliere soluzioni efficaci per risolvere semplici problemi motori
- Acquisire fiducia nelle proprie capacità
- Comprendere il valore delle regole
- Rispettare le regole, inserirsi nel gruppo, confrontarsi e collaborare con gli altri
- Rispettare le regole del fair play
- Acquisire consapevolezza dei benefici conseguiti attraverso l'esercizio fisico

#### SOTTOBIETTIVI

-Applicare comportamenti igienico-alimentari adeguati alle situazioni in aula e in palestra

#### CONTENUTI

- Ascolto e osservazione del proprio corpo
- Schemi motori e posturali via via più complessi e interagenti
- Conoscenza e gestione ragionata dello spazio e del tempo
- Regole di vita, rispetto degli ambienti e criteri di sicurezza per sé e gli altri
- Rispetto dei comandi e delle indicazioni (rispetto del proprio turno ecc.)
- Esperienze ritmiche ,di drammatizzazione e teatrali
- La cura del proprio corpo
- Esercizi di equilibrio
- I giochi sportivi (prime conoscenze tecniche e approccio squadre)
- Comunicazione e cooperazione in relazione con i compagni
- Utilizzo adeguato e creativo degli strumenti e degli attrezzi

#### METODOLOGIA

Si propongono attività giochi ed esercizi come occasione di divertimento, di riflessione e di crescita per proseguire gli Obiettivi di Apprendimento.Labilità motoria diventa occasione per saldare propensioni serene all'aiuto e alla cooperazione ,alla creatività e al rispetto del corpo proprio e altrui,attraverso giochi di squadra , percorsi complessi,scene di drammatizzazione

#### CRITERI, INDICATORI E MODALITA' DI VERIFICA:

Secondo le schede e tabelle di verifica proprie dell'Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria redatte ministerialmente e dal Coni.

MODALITA' DI VALUTAZIONE: Cfr criteri esplicitati nel PTOF 2016/2019

## **Classe quarta**

#### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CFR : Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'istruzione  
 -L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport
- Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare .
- Comprende , all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole, e l'importanza di rispettarle

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

CFR "Curricolo verticale d'istituto"

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, saltare, afferrare, lanciare ecc)
- Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare e riconoscere i cambiamenti delle funzioni fisiologiche dovute ai diversi compiti motori
- Valutare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio
- Utilizzare in modo consapevole le proprie capacità motorie
- Rispettare le regole e interagire positivamente con gli altri, accettando anche eventuali sconfitte
- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie.
- Eseguire giochi sportivi (mini basket, mini volley ecc)
- Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare
- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie, riconoscendo e accettando anche i limiti e modulare l'intensità dei carichi anche in relazione alle capacità degli altri
- Attuare corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza

### SOTTOBIETTIVI

- 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.

### CONTENUTI

- Ascolto e osservazione del proprio corpo con proposte per favorire l'unione tra la dimensione personale (conoscenza del proprio corpo) la dimensione dell'interazione che il proprio corpo propone a chi sta vicino.
  - Attività per star bene con se stessi
  - Confronto riflesso sulle differenze
  - Attività drammatiche, espressive, teatrali in cui il corpo trasmette sentimenti ed emozioni e nello stesso tempo sperimenta la possibilità di modulare e controllare.
  - Attività di gioco e modi di sentire il proprio corpo "capace di"
- Gioco ed esercizi a squadre
- Giochi sportivi
  - Promozione di atteggiamenti e di ricerca legati alla gratificazione e all'autostima
  - Proposte ritmiche nel gioco e nelle azioni
  - Il Fair Play
  - Giochi di gruppo di comunicazione non verbale
  - Esercizi di collaborazione e di produzione motoria creativa
  - Schemi motori e posturali semplici, complessi, integrati.
  - Salti ed equilibri da soli e in gruppo

- Giochi tradizionali
- Apprendimento,osservazione e rispetto delle regole
- Tutela del proprio corpo:conoscenza e riflessione su un sano stile di vita.

### STANDARD MINIMI

- 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
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco il valore delle regole .

### METODOLOGIA

Si propongono momenti teorici, e riflessivi e di movimento. Nei momenti teorici l'alunno conosce il proprio corpo uno stile di vita sano le possibilità di movimento. Nei momenti riflessivi l'alunno è chiamato ad analizzare e analizzarsi per giungere a conclusioni, strategie e produzioni efficaci in ordine agli apprendimenti proposti. Nei momenti di movimento l'alunno sperimenta le proprie potenzialità motorie e le affina in interazione con gli altri.

### CRITERI, INDICATORI E MODALITA' DI VERIFICA:

Secondo le schede e tabelle di verifica proprie dell'Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria redatte ministerialmente e dal Coni.

MODALITA' DI VALUTAZIONE: Cfr criteri esplicitati nel PTOF 2016/2019

## Classe quinta

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CFR : Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'istruzione

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocasport anche come orientamento alla futura pratica sportiva
- Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare .
- Comprende , all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole, e l'importanza di rispettarle

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

CFR "Curricolo verticale d'istituto"

- Rispettare le regole del gioco, sia quelle codificate che quelle occasionali
- Utilizzare e consolidare schemi motori e posturali e le loro interazioni in situazione combinata
- Rafforzare la percezione del proprio corpo, potenziare la coordinazione generale e segmentarla

- Eseguire e costruire percorsi
- Utilizzare posture ed equilibrio in modo coordinato in esecuzioni motorie via via più complesse
- Sapersi muovere adeguatamente e con creatività su ritmi
- Apprendere gesti motori elementari di alcune discipline sportive e mimarli
- Partecipare alle attività di gioco-sport nel rispetto delle principali regole del mini basket e del mini volley
- Rispettare le regole del gioco, sia quelle codificate che quelle occasionali
- Partecipare alle proposte motorie cercando di superare le proprie difficoltà
- Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale
- Elaborare semplici coreografie, drammatizzazioni o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche
- Acquisire consapevolezza dei cambiamenti della respirazione in relazione all'esercizio fisico e sperimentare il rilassamento
- Percepire il legame tra lo star bene con il proprio corpo e la conoscenza e l'apertura verso gli altri.
- Eseguire giochi cooperativi, inventare giochi anche complessi nel rispetto di sé e degli altri

#### SOTTOBIETTIVI

- Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità
- 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
- L'importanza di una sana e corretta alimentazione per un benessere fisico e psichico

#### CONTENUTI

- Movimenti conosciuti e nuovi (inventati,prodotti in gruppo ecc.)
- Giochi ritmici e con il corpo
- Uso di oggetti sportivi,attrezzi e strumenti
- Giochi sportivi e attività sportive (conoscenza tecnica di alcuni sport )
- Rispetto delle regole e delle diversità incontrate
- Interazione a gruppi e a squadre
- Uso del corpo,della voce, dei movimenti ecc per seguire indicazioni date, proposte offerte e per creare "il nuovo" da soli e con gli altri
- Ascolto e conoscenza del proprio corpo
- Sviluppo riflessivo e attuativo di uno stile di vita sano e "intelligente"
- Conoscenza e gestione razionale degli spazi e dei tempi
- Movimenti in spazi immaginari
- Modi adeguati per trasmettere le emozioni attraverso il corpo
- Drammatizzazioni
- Esperienze di silenzio e di ascolto
- Esercizi di rilassamento , di equilibrio,ritmici
- Semplici esercizi acrobatici per riflettere anche sulla sicurezza che dobbiamo avere verso il nostro corpo e nei confronti degli altri
- Capriole rotolamenti ecc.
- Giochi tradizionali
- Potenziamento degli schemi motori di base e posturali

#### STANDARD MINIMI

-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

-Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco il valore delle regole .

-Sa riprodurre esperienze motorie che permettono di maturare competenze di gioco sport

-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo

### METODOLOGIA

L'alunno è condotto al raggiungimento degli Obiettivi di apprendimento attraverso momenti teorici, riflessivi e di movimento. L'approccio sportivo con le sue specifiche tecniche e regole è la base di sviluppo del discorso motorio, sociale e di rispetto per la propria vita e quella degli altri. Le attività proposte sono diversificate e accanto al divertimento propongono un sano cammino di crescita

### CRITERI, INDICATORI E MODALITA' DI VERIFICA:

Secondo le schede e tabelle di verifica proprie dell'Alfabetizzazione Motoria nella Scuola Primaria redatte ministerialmente e dal Coni.

MODALITA' DI VALUTAZIONE: Cfr criteri esplicitati nel PTOF 2016/2019