

CURRICOLO VERTICALE DELL'ISTITUTO "MADDALENA DI CANOSSA" Corso Garibaldi 60 - 27100 Pavia **EDUCAZIONE FISICA**

| | INFANZIA | PRIMARIA | | | | | SECONDARIA | | |
|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | FINE DEL TRIENNIO | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA | CLASSE QUARTA | CLASSE QUINTA | CLASSE PRIMA | CLASSE SECONDA | CLASSE TERZA |
| PADRONEGGIARE ABILITA' MOTORIE DI BASE IN SITUAZIONI DIVERSE | Raggiungere una buona autonomia personale nell'alimentarsi e nel vestirsi | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo | Consolidare gli schemi motori e posturali, coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati fra loro | Percepire in modo sempre più cosciente il proprio corpo in modo segmentario e globale | Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, saltare, afferrare, lanciare ecc) | Utilizzare e consolidare schemi motori e posturali e le loro interazioni in situazione combinata | Consolidare e coordinare gli schemi motori di base, i rapporti corpo/mondo esterno, corpo/spazio, corpo/tempo | Incrementare le capacità condizionali per eseguire movimenti a corpo libero e con piccoli attrezzi, dare risposte motorie veloci, adeguare andature all'esercizio fisico richiesto | Conoscere e rispettare il proprio corpo e quello degli altri. |
| | Conseguire pratiche corrette di cura di sé, di igiene e sana alimentazione | Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche) | Riconoscere e rinforzare la propria lateralità | Sviluppare la capacità di coordinazione | Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare e riconoscere i cambiamenti delle funzioni fisiologiche dovute ai diversi compiti motori | Rafforzare la percezione del proprio corpo, potenziare la coordinazione generale e segmentarla | Orientarsi nell'ambiente naturale | Gestire le abilità e le situazioni negli sport individuali e di squadra, conoscendo le principali regole per l'esecuzione dei giochi sportivi | Consolidare e sviluppare le abilità motorie e controllare i segmenti motori in situazioni complesse |
| | Memorizzare e comprendere semplici regole e rispettarle nel gioco con gli altri | Conoscere l'alfabeto motorio (schemi motori e posturali) e utilizzarli combinati tra loro | Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico | Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento....) | Valutare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio | Eseguire e costruire percorsi | Sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare) | Rispettare le regole e le consegne negli esercizi, nelle attività e nei giochi collettivi | Migliorare le capacità condizionali del corpo |
| | Conoscere le diverse parti del corpo, controllarne la forza, provare piacere nel movimento | Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche | Orientarsi all'interno di uno spazio strutturato | Conoscere le varie potenzialità del movimento e utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi e non | Utilizzare in modo consapevole le proprie capacità motorie | Utilizzare posture ed equilibrio in modo coordinato in esecuzioni motorie via via più complesse | Utilizzare le abilità coordinative | Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali | Utilizzare le abilità coordinative acquisite per realizzare gesti tecnici dei vari sport |
| | Controllare il proprio corpo in condizione di disequilibrio | Comprendere il linguaggio dei gesti | Prendere coscienza della simmetria del corpo, riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri | Sviluppare la lateralità, orientarsi nello spazio | | Sapersi muovere adeguatamente e con creatività su ritmi | Consolidare la lateralizzazione | Conoscere e applicare tecniche di espressione corporea individualmente, a coppie, in gruppo | |
| | Prestare attenzioni e ascolto | Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri (collocarsi in posizioni diverse, muoversi secondo una direzione controllando la Lateralità e adattando gli schemi motori in | Usare il corpo a livello di gioco simbolico, mimare semplici situazioni ripartendosi prima i ruoli | Controllare l'equilibrio del proprio corpo | Rispettare le regole e interagire positivamente con gli altri, accettando anche eventuali sconfitte | Apprendere gesti motori elementari di alcune discipline sportive e mimarli | Risolvere problemi motori | Svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche | |
| | Giocare individualmente e in gruppo con l'uso degli attrezzi, all'interno della scuola e all'aperto | | Giocare a coppie, giocare a gruppi (variando i compagni di gioco secondo quanto stabilito). | Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie | Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie. | Partecipare alle attività di gioco-sport nel rispetto delle principali regole del mini basket e del mini volley | Conoscere le regole e il linguaggio specifico dell'Educazione Fisica: cenni sul corpo umano e il suo funzionamento, l'alimentazione, le qualità fisiche, l'allenamento e la preparazione sportiva, il professionismo e | Avere conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio e giuria | Rispettare le regole nei giochi di squadra e partecipare in modo propositivo alla scelta di strategie di gioco con comportamenti collaborativi |
| | Sviluppare gli schemi motori di base e la lateralità | | Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature | | | | Risolvere in forma originale e creativa | | Saper gestire in modo |
| | | | Interagire con gli altri valorizzando le | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|--|
| <p>Individuare le caratteristiche e le modalità d'uso degli strumenti e dei materiali</p> <p>Muoversi seguendo un ritmo dato ed esercitare le potenzialità espressive del corpo</p> <p>Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative</p> <p>Comunicare, esprimere emozioni, raccontare, utilizzando il linguaggio del corpo</p> <p>Seguire correttamente un percorso sulla base d'indicazioni verbali</p> <p>Orientarsi nel tempo e nello spazio utilizzando semplici riferimenti spaziali</p> <p>Memorizzare e discriminare stimoli di ordine percettivo nell'ambiente naturale</p> <p>Collocare correttamente nello spazio se stesso, oggetti, persone</p> | <p>funzione di parametri spaziali e temporali</p> <p>Applicare correttamente le modalità esecutive dei giochi, partecipare al gioco collettivo rispettando indicazioni e regole, sperimentare la corresponsabilità dei diversi ruoli all'interno di situazioni di gioco</p> <p>Ideare spontaneamente situazioni di gioco</p> <p>Sviluppare qualità personali quali sicurezza, autostima, determinazione ecc e sviluppare comportamenti relazionali positivi</p> <p>Conoscere i comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni</p> | <p>diversità</p> <p>Partecipare ai primi giochi di squadra cercando di organizzare il gruppo e di rispettare il turno di gioco e le prestazioni dei compagni</p> <p>Rispettare le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara</p> <p>Conoscere e rispettare il proprio corpo</p> <p>Modulare la capacità di forza, di velocità e di resistenza adeguandola all'intensità e alla durata del gioco</p> | <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche anche per esprimere stati d'animo, emozioni e sentimenti</p> <p>Sviluppare la capacità di controllo</p> <p>Essere positivi nella cooperazione ed accettazione del ruolo nel gioco</p> <p>Memorizzare azioni e schemi di gioco</p> <p>Intuire ed anticipare le azioni degli altri</p> <p>Scegliere soluzioni efficaci per risolvere semplici problemi motori</p> <p>Acquisire fiducia nelle proprie capacità</p> <p>Comprendere il valore delle regole</p> <p>Rispettare le regole, inserirsi nel gruppo, confrontarsi e collaborare con gli altri</p> <p>Rispettare le regole del fair play</p> <p>Acquisire consapevolezza dei benefici conseguiti attraverso l'esercizio fisico</p> | <p>Eseguire giochi sportivi (mini basket, mini volley ecc)</p> <p>Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare</p> <p>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</p> <p>Attuare corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza</p> | <p>Rispettare le regole del gioco, sia quelle codificate che quelle occasionali</p> <p>Partecipare alle proposte motorie cercando di superare le proprie difficoltà</p> <p>Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale</p> <p>Elaborare semplici coreografie, drammatizzazioni o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche</p> <p>Acquisire consapevolezza dei cambiamenti della respirazione in relazione all'esercizio fisico e sperimentare il rilassamento</p> <p>Percepire il legame tra lo star bene con il proprio corpo e la conoscenza e l'apertura verso gli altri.</p> <p>Eseguire giochi cooperativi, inventare giochi anche complessi nel rispetto di sé e degli altri</p> | <p>il dilettantismo, il pronto soccorso, la ginnastica artistica e ritmica, i grandi giochi di squadra ecc)</p> <p>Conoscere le tecniche di comunicazione corporea</p> <p>Saper coordinare la percezione visiva con il movimento degli arti</p> <p>Rappresentare idee e stati d'animo con la gestualità e il movimento</p> <p>Partecipare alle attività d'Istituto relativi allo sport e al movimento</p> <p>Saper applicare le regole e utilizzare globalmente i gesti tecnici delle discipline sportive praticate</p> <p>Conoscere e praticare i gesti dell'atletica leggera</p> <p>Conoscere e praticare giochi del calcio, della pallavolo, della pallacanestro</p> <p>Essere consapevoli delle funzioni fisiologiche e della propria efficienza fisica</p> | <p>un determinato problema motorio e sportivo.</p> <p>Saper variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento</p> <p>Usare in modo espressivo il linguaggio del corpo</p> <p>Mettere in atto nel gioco, nello sport e nella vita comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo</p> <p>Conoscere e applicare corretti metodi di allenamento per mantenere un buon stato di salute e riconoscere il corretto rapporto tra esercizio, alimentazione, benessere</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzi, avendo cura del materiale</p> <p>Partecipare a giochi sportivi o eventi partecipativi promossi dalla scuola e/o dal territorio</p> | <p>consapevole gli eventi di una situazione competitiva con autocontrollo e rispetto per l'altro</p> <p>Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, saper progettare un'attività motoria per migliorare le proprie prestazioni</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e realizzare comportamenti operativi ed organizzativi all'interno di un gruppo</p> <p>Saper interpretare i vari ruoli del gioco di squadra e collaborare con gli altri per raggiungere un obiettivo comune</p> <p>Essere consapevoli dei rischi legati all'attività motoria e riuscire ad applicare le norme di sicurezza.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle modificazioni del proprio corpo, assumere con consapevolezza della propria efficienza fisica e assumere atteggiamenti adeguati ad un corretto stile di vita</p> |
|---|--|---|--|---|---|---|---|--|

