



VIII Istituto Comprensivo
PADOVA

CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA

AGGIORNATO SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI 2012

SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA PRIMARIA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI EDUCAZIONE

FISICA AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

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 ed esprimere 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 *giocosport* 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, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

Classe prima e seconda

Traguardi di competenza	Obiettivi di apprendimento	
	CONOSCENZE	ABILITA'
L'alunno...	conosce	sa
NUCLEO TEMATICO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo		
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.	<p>Le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori combinati tra loro (correre, saltare, afferrare, lanciare ecc.) - Coordinazione globale e oculo manuale - L'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche <p>-Varie forme di equilibrio statico e dinamico</p>	<p>Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). - Realizzare un percorso con schemi motori noti. - Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri -Sperimentare forme di equilibrio statico e dinamico.
NUCLEO TEMATICO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva		
Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione.	<p>Espressioni e stati d'animo su di sé e sugli altri</p> <p>-gesti e movimenti in natura</p>	<p>Esprimersi e comunicare stati d'animo attraverso il corpo e il movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture del corpo con finalità espressive.

NUCLEO TEMATICO: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play		
<p>Sperimenta, in forma semplificata, diverse gestualità tecniche. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Giochi della tradizione popolare e le loro principali regole</p> <p>Gli spazi e gli strumenti del gioco</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ascoltare le indicazioni per poterle applicare correttamente. - Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri e all'ambiente. - Eseguire alcuni giochi applicandone le indicazioni, gli strumenti e le regole. - Eseguire giochi di movimento, individuali e di gruppo. - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Riconoscere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
NUCLEO TEMATICO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza		
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi in contesti vari. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico.</p>	<p>I principi igienici essenziali</p> <p>Le norme per una corretta alimentazione e idratazione</p> <p>L'importanza di fare movimento per mantenersi in forma e in salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni. - Organizzare l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, idratazione ed esercizio fisico, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante.

Classe terza

Traguardi di competenza	Obiettivi di apprendimento	
	CONOSCENZE	ABILITA'
L'alunno...	conosce	sa
NUCLEO TEMATICO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo		
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.	<p>Le varie parti del corpo</p> <p>Schemi motori combinati tra loro</p> <p>Condizioni di equilibrio statico- dinamico</p> <p>L'orientamento del proprio corpo in riferimento alle coordinate spaziali e temporali</p> <p>Coordinazione globale e segmentaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo. - Applicare e coordinare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in modalità collaborativa. - Verbalizzare e disegnare un percorso da proporre ai compagni. - Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri e all'ambiente circostante.
NUCLEO TEMATICO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva		
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.	<p>Il corpo e il movimento per esprimersi</p> <p>Semplici sequenze ritmiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Alternare in modo armonico posture, gesti e movimenti adeguandoli al ritmo di un brano musicale. -Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. -Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, con e senza musica.

NUCLEO TEMATICO: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play		
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Giochi di movimento pre-sportivi, individuali e di squadra</p> <p>Le regole di alcune discipline sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Partecipare attivamente ai giochi nel rispetto delle indicazioni e delle regole, avviandosi al senso di responsabilità. - Collaborare nei giochi riconoscendo e accettando le diversità. - Conoscere le possibilità di utilizzo ludico di elementi reperiti nell'ambiente. - Riconoscere ed eseguire attività propedeutiche ai principali giochi sportivi individuali e di squadra.
NUCLEO TEMATICO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza		
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</p>	<p>I principi igienici essenziali</p> <p>Le norme per una corretta alimentazione e idratazione</p> <p>L'importanza di fare movimento per mantenersi in forma e in salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni. - Organizzare l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, idratazione ed esercizio fisico, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante.

Classe quarta e quinta

Traguardi di competenza	Obiettivi di apprendimento	
	CONOSCENZE	ABILITA'
L'alunno...	conosce	sa
NUCLEO TEMATICO: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo		
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.	<p>Schemi motori e posturali Equilibrio statico e dinamico</p> <p>Capacità condizionali e coordinative</p>	<p>-Coordinare e utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</p> <p>- Controllare i movimenti, utilizzare e combinare le abilità motorie di base secondo le varianti esecutive.</p> <p>-Risolvere un problema di ordine motorio adottando nuove strategie.</p> <p>-Eseguire movimenti con precise direttive e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</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>-Cogliere la varietà e la ricchezza dell'esperienza umana nella sua dimensione spazio/temporale.</p>
NUCLEO TEMATICO: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva		
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.	<p>Il corpo e il movimento per esprimersi</p> <p>Sequenze ritmiche, drammatizzazioni, semplici danze e giocoleria</p>	<p>-Eseguire semplici progressioni motorie utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi.</p> <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</p> <p>-Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento con e/o senza attrezzi, semplici coreografie individuali e collettive.</p>

NUCLEO TEMATICO: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play		
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Giochi propedeutici all'attività sportiva</p> <p>Le regole dei giochi sportivi</p> <p>Le regole del fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper eseguire giochi con piccoli attrezzi e/o altri materiali. -Eseguire, ideare e organizzare giochi collettivi e a piccoli gruppi. -Saper cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente anche in una competizione con i compagni. -Sviluppare la capacità di confronto interpersonale, di cooperazione in diversi contesti e di rispetto delle regole. - Rispettare il turno di gioco al fine di collaborare, indipendentemente dal risultato. -Rispettare le regole nella competizione sportiva. -Saper accettare la propria sconfitta e la vittoria degli altri. -Sviluppare senso di responsabilità. -Partecipare a giochi propedeutici all'attività sportiva.
NUCLEO TEMATICO: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza		
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia 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, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>Regole di sicurezza e di primo soccorso</p> <p>Funzioni fisiologiche del corpo umano (principali apparati)</p> <p>Piramide alimentare europea</p> <p>Elementi di igiene del corpo e dell'ambiente</p> <p>Doping e anti-doping</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, idratazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. -Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. -Riconoscere alcune sostanze che possono creare dipendenza.