

CURRICOLO VERTICALE: EDUCAZIONE FISICA

ISTITUTO COMPRENSIVO "UNIVERSITÀ CAPOD'ORLANDO" - CATANIA

A.S. 20GG-20GH

NUCLEI FONDANTI DELLE DISCIPLINE	CI 5 ^a primaria	Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria	CI 1 ^a secondaria	CI 2 ^a secondaria	CI 3 ^a secondaria	Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
Il corpo e la sua relazione con spazio e tempo	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).</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><i>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.</i></p>	<p>1)Saper conoscere e consolidare la laterizzazione.</p> <p>2)Saper coordinare le varie parti del corpo.</p> <p>3)Sapersi orientare nello spazio e nel tempo.</p> <p>4)Prendere coscienza delle varie forme di equilibrio: statico, dinamico.</p> <p>5)Saper correre, afferrare, lanciare, arrampicare, strisciare.</p> <p>6)Sviluppare e consolidare la resistenza organica generale, la forza muscolare, la velocità(di reazione, esecuzione, traslocazione) e la mobilità articolare.</p>	<p>1)Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>2)Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport trattati</p> <p>3) Progettare e realizzare lanci e tiri utilizzando il concetto di traiettoria in modo efficace e in situazioni complesse.</p> <p>4)Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>	<p>1)Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>2)Utilizzare efficacemente le proprie capacità motorie acquisite e applicarle per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento.</p> <p>3)Utilizzare consapevolmente piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali,(forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento</p>	<p><i>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</i></p> <p><i>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</i></p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire</p>	<p><i>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.</i></p>	<p>1)Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p>	<p>1)Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>1) Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p><i>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</i></p>

	semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.					
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</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; 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>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport 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>1) Saper riconoscere diverse discipline sportive e le principali regole di gioco.</p> <p>2) Saper utilizzare le dinamiche di base e le tecniche dei giochi ludici e sportivi proposti anche in situazioni diverse.</p> <p>3) Collaborare nel gruppo, rispettare le regole, compagni, avversari e arbitri.</p>	<p>1) Utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</p> <p>2) Saper svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche</p> <p>3) Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio</p> <p>4) Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze pregresse e caratteristiche personali</p>	<p>1) Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra trattati</p> <p>2) Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie del gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</p> <p>3) Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro.</p> <p>4) Riconoscere il valore del confronto e della competizione e stabilire corretti rapporti interpersonali attuando comportamenti cooperativi ed organizzativi all'interno del gruppo</p> <p>5) Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità di impegnarsi per il bene comune.</p>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<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. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<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.</p> <p>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>1) Aver cura della propria persona assumendo comportamenti consoni alla pratica delle attività sportive, anche nell'utilizzo di un abbigliamento idoneo.</p> <p>2) Utilizzare nel rispetto e nella sicurezza di sé e degli altri, le attrezzature e gli spazi di lavoro.</p>	<p>Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</p> <p>2) Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p>	<p>1) Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i propri parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero attraverso una autovalutazione</p> <p>2) Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>