

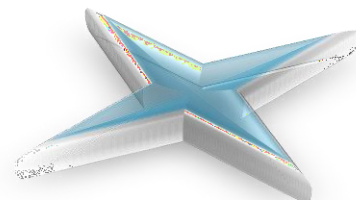
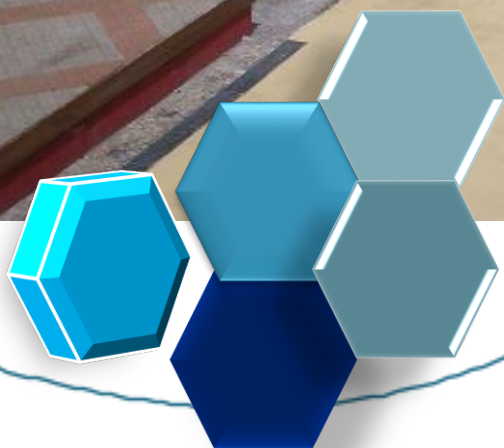


IC di Casalpuusterlengo

Curricolo Verticale

DI

Ed. Fisica



SOMMARIO

CURRICOLO DI EDUCAZIONE MOTORIA al termine del terzo anno della scuola dell'infanzia	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe prima della scuola	1
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe seconda della scuola	2
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe terza della scuola primaria	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe quarta della scuola primaria	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe quinta della scuola pr	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe prima della scuola secondaria	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe seconda della scuola secondaria	0
CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe terza della scuola <i>secondaria</i>	0

CURRICOLO DI EDUCAZIONE MOTORIA al termine del terzo anno della scuola dell'infanzia

Competenza 1: Vivere pienamente la propria corporeità percepandone il potenziale comunicativo ed espressivo.

Abilità	Conoscenze
<p>Il bambino è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Muoversi con sicurezza nello spazio. ● Controllare i movimenti della mano, polso, dita nell' uso di strumenti grafici. ● Riconoscere le proprie possibilità fisiche. 	<ul style="list-style-type: none"> ● I movimenti nello spazio; le azioni dell'orientamento. ● Simboli e segni grafici.

Competenza 2: Provare piacere nel movimento e sperimentare schemi posturali e motori.

Abilità	Conoscenze
<p>Il bambino è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sperimentare vari tipi di movimenti e comunicare attraverso il corpo. ● Rispettare le regole del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tipologie di giochi di movimento in gruppo e individuali, in palestra e all'aperto.

Competenza 3: Controllare l'esecuzione del gesto, valutare il rischio, interagire con gli altri nei giochi di movimento e nella comunicazione espressiva.

Abilità	Conoscenze
<p>Il bambino è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Modulare l'intensità dei gesti in relazione alle varie tipologie di gioco. ● Modulare l'intensità dei gesti in relazione agli spazi e al gruppo di gioco. ● Individuare l'ostacolo ed evitarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'utilizzo dei gesti nelle diverse situazioni. ● Gli spazi, gli strumenti, i rischi.

CURRICOLO DI ED. FISICA al temine della classe prima della scuola

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificare le varie parti del corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Riconoscimento e denominazione delle varie parti del corpo.

Competenza 2 : partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive. ✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra. ⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite.

Competenza 3 : muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.

Competenza 4: adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe seconda della scuola

Competenza 1 : acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muoversi in modo coordinato e con agilità; ✓ Utilizzare in modo efficace la motricità fine; ✓ Adeguare il movimento al tempo, allo spazio, al ritmo; ✓ Muoversi controllando la lateralità; ✓ Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per esprimere emozioni e situazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Schemi motori di base. ⇒ schemi posturali. ⇒ coordinate spaziali. ⇒ sequenze ritmiche. ⇒ Lateralità. ⇒ modalità espressivo-corporee.

Competenza 2 : partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie; ✓ Adeguare il proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri; ✓ Interagire con gli altri riconoscendo le diversità. ✓ Cooperare all'interno di un gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in squadra. ⇒ Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite.

Competenza 3 : muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.

Competenza 4 : adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">✓ Assumere adeguati comportamenti alimentari e salutistici. ✓ Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie.	⇒ Informazioni igienico-sanitarie per la salute e il benessere.

Competenza 1: acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro ✓ Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo. ✓ Gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Schemi motori di base (corsa, salto, palleggi, lanci...) ⇒ Abilità motorie in forma singola – a coppie – in gruppo. ⇒ Coordinazione dei vari segmenti: occhio-mano, occhio – piede... ⇒ Esercizi di equilibrio - percorsi ⇒ Contemporaneità – successione ⇒ Ritmo

Competenza 2: partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rispettare le regole dei giochi organizzati. ✓ Cooperare all'interno di un gruppo ✓ Interagire positivamente con gli altri riconoscendo le diverse capacità. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati. ⇒ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, limite. ⇒ Utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie tenendo conto delle capacità altrui.

Competenza 3: muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

Abilità	Conoscenze
✓ Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.	⇒ Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico.

Competenza 4: adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.

Abilità	Conoscenze
✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.	⇒ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.

Competenza 1 : acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare correttamente gli schemi motori di base in successione e in interazione fra loro. ● Sperimentare situazioni di contrazione e decontrazione di movimenti. ● Eseguire semplici progressioni motorie, utilizzando codici espressivi diversi. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le grandi articolazioni: caviglie, polsi, anche, spalle, collo. ⇒ Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse.

Competenza 2 : partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare efficacemente le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport. ● Rispettare le regole nell'attività ludico-sportive organizzate anche in forma di gara. ● Accettare la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi in modo leale cooperando nel gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Conoscenze e rispetto delle regole dei giochi praticati. ⇒ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione e limite. ⇒ Utilizzo consapevole delle capacità motorie. ⇒ Giochi sportivi semplificati, organizzati anche sotto forma di gara.

Competenza 3: muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none">● Adottare comportamenti corretti ed adeguati per la sicurezza propria e altrui.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nel contesto sportivo.

COMPETENZA 4: ADOTTARE SEMPLICI COMPORAMENTI IGIENICO-SANITARI PER IL PROPRIO BENESSERE.

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none">● Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.⇒ Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.⇒ Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nell'ambiente scolastico.

CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe quinta della scuola pr

Competenza 1 : acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare consapevolmente la propria capacità motoria; ✓ Esprimere con il linguaggio del corpo modalità comunicativo-espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori di base. • Potenzialità in rapporto a coordinate spazio- temporali. • Linguaggio del corpo come espressione anche di contenuti emozionali

Competenza 2 : partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.	
Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive; ✓ Accettare la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi in modo leale cooperando nel gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. • Relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra. • Pluralità di esperienze, di gioco e di sport • Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite.

Competenza 3 : muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.	
Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nel contesto sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informazioni su vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri

Competenza 4 : adottare semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere.

Abilità	Conoscenze
✓ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici	<ul style="list-style-type: none">● Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.● Informazioni riguardo le norme igienico- sanitarie per la salute e il benessere.

<p>Competenza 1: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p>	
<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saper controllare i segmenti corporei in situazioni semplici ✓ Saper utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali ✓ Mantenere un impegno prolungato nel tempo. ✓ Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici e dei vari sportive ✓ Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva ✓ Riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nomenclatura delle parti del corpo ⇒ Nomenclatura dei piani del corpo ⇒ Principali procedure utilizzate nell'attività per migliorare le performance. ⇒ Le capacità coordinative generali sviluppate nelle abilità ⇒ Le componenti spaziotemporali nelle azioni del corpo

<p>Competenza 2 : Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.</p>	
<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive.✓ Interagire e cooperare nel gruppo✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.✓ Saper giocare a pallamano e altri giochi pre- sportivi	<ul style="list-style-type: none">⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra.⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite: le regole del fair play.
---	--

Competenza 3 : Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

ABILITÀ

CONOSCENZE

- ✓ Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature.

- ⇒ Gli spazi in cui vivono e le relative norme
- ⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.

Competenza 4: Adottare semplici comportamenti igienico-sanitari per il proprio benessere.

ABILITÀ

CONOSCENZE

- ✓ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici
- ✓ Saper applicare i principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute

- ⇒ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.
- ⇒ Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie

CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe seconda della scuola secondaria

<p>Competenza 1: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p>	
<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo ✓ Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse ✓ riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento ✓ Saper utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali ✓ Mantenere un impegno prolungato nel tempo. ✓ Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici e dei vari sportive ✓ Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva ✓ Riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo ⇒ Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento ⇒ Principali procedure utilizzate nell'attività per migliorare le performance. ⇒ Le capacità coordinative generali e speciali sviluppate nelle abilità ⇒ Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo

<p>Competenza 2 : Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.</p>	
<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive. ✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti. ✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità. ✓ Saper svolgere i gesti dell'atletica leggera ✓ Saper giocare a: badminton, baseball... 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti. ⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra. ⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite: le regole del fair play.
---	--

Competenza 3 : Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

ABILITÀ

CONOSCENZE

- ✓ Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature.

- ⇒ Norme generali di prevenzione infortuni
- ⇒ Gli spazi in cui vivono e le relative norme
- ⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.

Competenza 4: Adottare semplici comportamenti igienico-sanitari per il proprio benessere.

ABILITÀ

CONOSCENZE

- ✓ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici
- ✓ Saper applicare i principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute
- ✓ Applica i diversi regolamenti in rapporto agli spazi che frequenta

- ⇒ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.
- ⇒ Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie
- ⇒ Il regolamento della piscina

Competenza 5: Acquaticità: Dimostrare un buon ambientamento in acqua e di saper nuotare

ABILITÀ

CONOSCENZE

- ✓ Sa immergersi e galleggiare
- ✓ Sa tuffarsi e nuotare

- ⇒ Gli stili natatori principali (stile libero, dorso, rana) e i modi in cui entrare in acqua.
- ⇒ Le modalità di respirazione in acqua e il concetto di apnea
- ⇒ Il regolamento della piscina

**CURRICOLO DI ED. FISICA al termine della classe terza della
scuola
secondaria**

Competenza 1: Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo ✓ Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo ✓ Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali ✓ Mantenere un impegno prolungato nel tempo coordinando lo sforzo alla respirazione. ✓ Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici e dei vari sportive ✓ Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse ✓ Riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza ⇒ Le componenti spaziotemporali in ogni situazione sportiva

Competenza 2 : Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.	
ABILITÀ	CONOSCENZE

<ul style="list-style-type: none">✓ Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro...)✓ Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecnico e tattiche✓ Arbitrare una partita degli sport praticati✓ Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara e il gruppo✓ Applicare il fair play	<ul style="list-style-type: none">⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.⇒ Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi praticati⇒ Il concetto di anticipazione motoria⇒ I gesti arbitrali delle discipline praticate
--	---

✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.	⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite: le regole del fair play.
---	---

Competenza 3 : Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature. ✓ Creare semplici percorsi di allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Norme generali di prevenzione infortuni ⇒ Gli spazi in cui vivono e le relative norme ⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.

Competenza 4: Adottare semplici comportamenti igienico-sanitari per il proprio benessere.	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici ✓ Saper applicare i principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute ✓ Creare semplici percorsi di allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere. ⇒ Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie ⇒ I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al benessere