

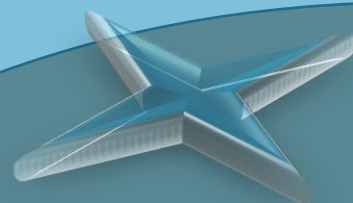
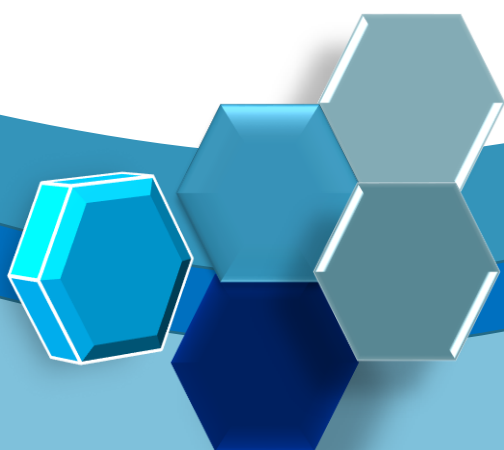


IC di Casalpusterlengo

# Curricolo Verticale

DI

# Ed. Fisica



Il curricolo verticale, parte integrante del POF/PTOF di istituto, è il percorso che il nostro istituto ha progettato per gli alunni. Un percorso per aiutarli a conseguire gradatamente traguardi di sviluppo delle competenze in modo da creare un processo educativo che li conduca all'acquisizione di esperienze e valori che li sappiano far orientare nella odierna complessa società della conoscenza e dell'informazione. Un percorso che vuole offrire occasioni di apprendimento attivo, secondo una didattica che stimoli i diversi tipi di intelligenza, attento alla dimensione interattiva, affettiva e disciplinare; un percorso in cui l'alunno possa imparare attraverso il fare e l'interazione con i compagni.

## 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 <b>secondaria</b> .....	0



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

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

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

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

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

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

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

**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"> <li>✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive.</li> <li>✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti.</li> <li>✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra.</li> <li>⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite.</li> </ul>

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

**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"><li>• Adottare comportamenti corretti ed adeguati per la sicurezza propria e altrui.</li></ul>	⇒ Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nell'ambiente scolastico.

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

ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li></ul>	⇒ 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.

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

<b>Competenza 2 :</b> partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.	
<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive;</li> <li>✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti;</li> <li>✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>• Relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.</li> <li>• Pluralità di esperienze, di gioco e di sport</li> <li>• Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite.</li> </ul>

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

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

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

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

<b>Competenza 2 :</b> 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"> <li>✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive.</li> <li>✓ Interagire e cooperare nel gruppo</li> <li>✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.</li> <li>✓ Saper giocare a pallamano e altri giochi pre-sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra.</li> <li>⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite: le regole del fair play.</li> </ul>

<b>Competenza 3</b> : 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"> <li>✓ Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Gli spazi in cui vivono e le relative norme</li> <li>⇒ Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.</li> </ul>

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

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

<b>Competenza 2 :</b> 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"> <li>✓ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive.</li> <li>✓ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti.</li> <li>✓ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.</li> <li>✓ Saper svolgere i gesti dell'atletica leggera</li> <li>✓ Saper giocare a: badminton, baseball...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>⇒ Relazioni: da solo, in coppia, in gruppo, in quadra.</li> <li>⇒ Concetti di lealtà, rispetto partecipazione, cooperazione, limite: le regole del fair play.</li> </ul>



**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**

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

<b>Competenza 2 :</b> Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.	
<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro...)</li> <li>✓ Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecnico e tattiche</li> <li>✓ Arbitrare una partita degli sport praticati</li> <li>✓ Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara e il gruppo</li> <li>✓ Applicare il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>⇒ Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi praticati</li> <li>⇒ Il concetto di anticipazione motoria</li> <li>⇒ I gesti arbitrali delle discipline praticate</li> </ul>

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

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

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