



ISTITUTO COMPRESIVO SCOLASTICO STATALE "CARDARELLI - MASSAUA"
SCUOLA PRIMARIA VIA MASSAUA



EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:

Le competenze sociali e civiche includono competenze personali, interpersonali e interculturali e riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alla persona di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più diversificate, come anche a risolvere conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:

Consapevolezza ed espressione culturale riguarda l'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.

Sono state individuate le competenze sociali e civiche e le competenze di consapevolezza e espressione culturale in quanto l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente e nel confronto col gruppo dei pari.

Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso:

- la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea;
- la capacità di modulare e controllare le proprie emozioni;
- la cura della propria persona e del proprio benessere.

CLASSE PRIMA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA E ATTIVITÀ
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>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i> Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare / lanciare, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> - Le parti del corpo. - I cinque sensi. - Concetti topologici. - Schemi motori e posturali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. - Eseguire schemi motori: camminare, correre, saltare, strisciare ecc. - Eseguire semplici percorsi, seguendo indicazioni (davanti, dietro, sopra, sotto, dentro, fuori, destra, sinistra).
L'alunno: sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sequenze ritmiche. - Linguaggio gestuale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e verbalizzare differenti percezioni sensoriali. - Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche. - Partecipare a: <ul style="list-style-type: none"> - giochi individuali - giochi collettivi. - Eseguire esercizi con utilizzo di attrezzi e non.
L'alunno: Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di	<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i> <ul style="list-style-type: none"> - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dei giochi individuali e collettivi. - Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite. 	

<p>sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - organizzate anche in forma di gara, - collaborando con gli altri. - Rispetta le regole nella competizione sportiva. 		
<p>L'alunno:</p> <p>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.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. - Utilizza 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. - Utilizzo corretto degli spazi e degli attrezzi. 	

CLASSE SECONDA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA
<p>L'alunno:</p> <p>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>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si colloca, in posizioni diverse, in rapporto allo spazio, ad altri e/o ad oggetti. - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). - Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio. - Schemi motori posturali. 	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</p> <p>Eseguire diverse andature dei movimenti.</p> <p>Eseguire comandi per: correre, camminare, strisciare, rotolare, saltare, arrampicarsi.</p> <p>Eseguire ritmi e percorsi sempre più strutturati.</p> <p>Eseguire manipolazioni per lo sviluppo fino -motorio.</p> <p>Partecipare a staffette motorie.</p>
<p>L'alunno:</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti 	<ul style="list-style-type: none"> - Sequenze ritmiche. - Linguaggio gestuale come mezzo espressivo. - Schemi motori posturali. 	<p>Eseguire percorsi misti.</p> <p>Partecipare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi di squadra - giochi individuali - giochi di coppia. - giochi espressivi e mimici.

	<p>anche nella forma della drammatizzazione.</p> <p>- Assume in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p>		<p>Riconoscere e verbalizzare differenti percezioni sensoriali.</p> <p>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche.</p> <p>Eeguire esercizi con utilizzo di attrezzi e non.</p>
<p>L'alunno:</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>- Conosce ed applica correttamente semplici modalità esecutive di giochi individuali e di squadra, cooperando e interagendo positivamente con gli altri.</p> <p>- Rispetta le regole nella competizione sportiva.</p>	<p>- Regole dei giochi individuali e collettivi.</p> <p>- Comportamenti corretti.</p> <p>- Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite.</p>	
<p>L'alunno:</p> <p>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.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>- Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.</p> <p>- Utilizzo corretto degli spazi e degli attrezzi.</p>	

CLASSE TERZA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA
<p>L'alunno:</p> <p>Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</p>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). - Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. - Sa controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e a strutture ritmiche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori più comuni (corsa, salto, palleggi, lanci...) e le loro possibili combinazioni. - Ritmo. - Contemporaneità – successione. 	<p>Eseguire esercizi di equilibrio.</p> <p>Eseguire esercizi e comandi in modo appropriato.</p> <p>Eseguire ritmi e percorsi sempre più strutturati.</p> <p>Partecipare a staffette motorie.</p> <p>Partecipare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi di squadra - giochi individuali - giochi di coppia <p>anche sotto forma di gare</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi espressivi e mimici. <p>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche.</p> <p>Eseguire esercizi con utilizzo di attrezzi e non.</p>

<p>L'alunno:</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali attraverso gestualità tecniche sempre più complesse.</p>	<p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nella forma della drammatizzazione. - Assume in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modalità espressive in forma singola, a coppie, in gruppo utilizzando il linguaggio corporeo. - Linguaggio gestuale come mezzo espressivo. - Sequenze ritmiche. 	
<p>L'alunno:</p> <p>Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p>	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce ed applica correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e pre-sportivi, individuali e di squadra cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dei giochi individuali e collettivi organizzati anche in forma di gare. - Comportamenti corretti. - Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite. 	

<p>L'alunno:</p> <p>Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>- Utilizzo corretto e sicuro per sé e per gli altri di spazi e attrezzature.</p>	
<p>L'alunno:</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.</p>	<p>- Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.</p>	

CLASSE QUARTA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA
<p>L'alunno:</p> <p>Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</p>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).- Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.- Sa controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.- Organizza e gestisce l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e a strutture ritmiche.	<ul style="list-style-type: none">- Schemi motori e posturali funzionali <p>all'esecuzione di prassi motorie semplici e complesse.</p>	<p>Eeguire esercizi di riscaldamento.</p> <p>Partecipare a:</p> <ul style="list-style-type: none">- giochi di squadra- giochi individuali- giochi di coppia <p>anche sotto forma di gare</p> <ul style="list-style-type: none">- giochi espressivi e mimici. <p>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche.</p> <p>Giochi individuali e di gruppo, con e senza attrezzi.</p> <p>Eeguire percorsi, gare, staffette</p>

<p>L'alunno:</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali, attraverso gestualità tecniche sempre più complesse.</p>	<p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nella forma della drammatizzazione. - Assume in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modalità espressive in forma singola, a coppie, in gruppo utilizzando il linguaggio corporeo. - Linguaggio gestuale come mezzo espressivo. - Sequenze ritmiche. 	<p>e circuiti.</p> <p>Esercizi di rilassamento.</p> <p>Indagini e conversazioni sulla stretta correlazione tra stili di vita corretti e benessere fisico.</p>
<p>L'alunno:</p> <p>Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p>	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce ed applica correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e pre-sportivi, individuali e di squadra cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dei giochi individuali e collettivi organizzati anche in forma di gare. - Comportamenti corretti. - Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione e limite. 	

	rispettarle.		
<p>L'alunno:</p> <p>Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>- Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nell'ambiente scolastico.</p> <p>- Utilizzo corretto e sicuro per sé e per gli altri di spazi e attrezzature.</p>	
<p>L'alunno:</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.</p>	<p>- Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.</p> <p>- Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.</p> <p>- Tecniche di rilassamento.</p> <p>- Elementi di educazione alimentare (indagini e conversazioni).</p>	

CLASSE QUINTA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA
<p>L'alunno:</p> <p>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>	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). - Riconosce e valuta 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse. 	<p>Eeguire esercizi di riscaldamento.</p> <p>Partecipare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi di squadra - giochi individuali - giochi di coppia <p>anche sotto forma di gare</p> <ul style="list-style-type: none"> - giochi espressivi e mimici - giocosport. <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche. <p>- Giochi individuali e di gruppo, con e senza attrezzi.</p>
<p>L'alunno:</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la</p>	<p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e 	<ul style="list-style-type: none"> -Modalità espressive in forma singola, a coppie, in gruppo utilizzando il linguaggio corporeo. - Linguaggio gestuale come mezzo espressivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire percorsi, gare, staffette e circuiti. - Esercizi di rilassamento.

<p>drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche, attraverso gestualità tecniche sempre più complesse.</p>	<p>corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sequenze ritmiche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indagini e conversazioni sulla stretta correlazione tra stili di vita corretti e benessere fisico.
<p>L'alunno:</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva, comprendendo il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. - Sa utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Rispetta le regole nella 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dei giochi individuali e collettivi organizzati anche in forma di gare. - Comportamenti corretti. - Concetti di: lealtà, rispetto, cooperazione, partecipazione e limite. - Regole di alcune discipline sportive. 	

	<p>competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>		
<p>L'alunno:</p> <p>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.</p>	<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>- Informazioni su vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri.</p>	
<p>L'alunno:</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>- Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>- Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.</p> <p>- Informazioni riguardo le norme igienicosanitarie per la salute e il benessere.</p>	