

### CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

| ABILITÀ                             | CONOSCENZE                                                      | DISPOSIZIONI                               | PROCESSI METACOGNITIVI                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Muoversi                            | Conoscenza dello schema motorio e immagine corporea             | Persistere                                 | Individuare strategie                        |
| Orientarsi nel tempo e nello spazio | Concetti spazio- temporali e lateralità                         | Gestire l'impulsività                      | Pensare Flessibilmente                       |
| Rispettare le regole                | Regole dei giochi e degli ambienti                              | Raccogliere informazioni con tutti i sensi | Riflettere prima, durante e dopo ogni azione |
| Collaborare e partecipare           | Attività ludico sportive                                        | Applicare le conoscenze a nuove situazioni | Autocontrollarsi                             |
| Appartenere                         | Tipi di identità: squadra, classe, scuola, territorio e umanità | Valutare e assumere rischi responsabili    |                                              |
| Esprimersi con il corpo             | Linguaggio corporeo                                             |                                            |                                              |
| Tutelare il proprio corpo           | Stili di vita salutari e sostenibili                            |                                            |                                              |
| Svolgere attività ludico-sportive   | Spazi aperti e chiusi, naturali e antropici                     |                                            |                                              |

### **TRAGUARDI DELLE COMPETENZE 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 gioco sport 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 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..

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

| <b>SCUOLA PRIMARIA CLASSE I</b>                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                                                                                 | <b>CONTENUTI CLASSE I</b> | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE I</b>                                                                                                                                                                                                               |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare<br><br><br><br>Competenza in materia di cittadinanza | Regole a scuola           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare le regole per l'accesso alla palestra e l'uso di materiali sportivi</li> <li>• Conoscere le regole per la sicurezza in palestra</li> </ul>                                       |
|                                                                                                                       | Schema corporeo           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominare e distinguere le parti del corpo</li> <li>• Eseguire schemi motori di base, statici e dinamici, semplici e complessi</li> <li>• Muoversi nello spazio rispettando lo spazio altrui</li> </ul> |
|                                                                                                                       | Orientamento spaziale     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere destra e sinistra, avanti e dietro</li> <li>• Muoversi nello spazio seguendo indicazioni sulla direzione</li> <li>• Eseguire azioni rispettando una sequenza</li> </ul>                    |
|                                                                                                                       | Il gioco                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendere ed eseguire giochi in gruppo, a corpo libero e con la palla, rispettando le regole e lo spazio degli altri</li> </ul>                                                                       |

| <b>SCUOLA PRIMARIA CLASSE II</b>                                                                                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                                                                                 | <b>CONTENUTI CLASSE SECONDA</b>        | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE II</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare<br><br><br><br>Competenza in materia di cittadinanza | Schemi motori                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire schemi motori con la palla e altri strumenti sportivi</li> </ul>                                                                                                                                       |
|                                                                                                                       | Coordinazione motoria<br>Ed equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire schemi motori complessi coordinando più parti del corpo</li> <li>• Muoversi su percorsi e circuiti semplici o complessi</li> </ul>                                                                     |
|                                                                                                                       | Giochi di movimento                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendere ed eseguire giochi in gruppo, a corpo libero e con la palla, rispettando le regole e lo spazio degli altri</li> <li>• Interagire con i compagni di squadra a prescindere dalle preferenze</li> </ul> |
|                                                                                                                       | Stili di vita salutari                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associare la pratica sportiva ad uno stile di vita salutare</li> </ul>                                                                                                                                          |

| <b>SCUOLA PRIMARIA CLASSE III</b>                                                                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                                                                                 | <b>CONTENUTI CLASSE TERZA</b>       | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE III</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare<br><br><br><br>Competenza in materia di cittadinanza | Schemi motori                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Padroneggiare schemi motori di base statici e dinamici</li> <li>● Sviluppare l'anticipazione motoria e la velocità di reazione ad uno stimolo fornito</li> </ul>                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                       | Coordinazione motoria ed equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Controllare la postura al fine di mantenere l'equilibrio</li> <li>● Eseguire giochi con la palla coordinando arti superiori e inferiori</li> <li>● Muoversi nello spazio prestando attenzione a eventuali segnali o indicazioni</li> <li>● Inibire le risposte motorie che ledono la sicurezza propria o altrui</li> </ul> |
|                                                                                                                       | Giochi di movimento e di squadra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apprendere ed eseguire giochi in gruppo, a corpo libero e con la palla o altri strumenti, rispettando le regole e lo spazio degli altri</li> <li>● Applicare comportamenti di rispetto e accettazione dell'altro durante le competizioni sportive</li> </ul>                                                               |
|                                                                                                                       | Stili di vita salutari              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Associare la pratica sportiva ad uno stile di vita salutare</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>SCUOLA PRIMARIA CLASSE IV</b>                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                            | <b>CONTENUTI CLASSE QUARTA</b>      | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE IV</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare | Schemi motori                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Migliorare l'accuratezza e la precisione nell'esecuzione degli schemi corporei appresi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                  | Coordinazione motoria ed equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Migliorare l'accuratezza e la precisione nella coordinazione fine e grosso motoria</li> <li>● Controllare la postura e l'equilibrio, distinguendo le posture errate da quelle corrette</li> <li>● Individuare e i inibire i comportamenti che possono ledere la sicurezza propria o altrui</li> <li>● Allenare l'equilibrio e la prontezza dei riflessi</li> <li>● Sviluppare velocità e resistenza</li> </ul> |



**TRAGUARDI DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.  
Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.  
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.  
Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.  
Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.  
È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO CLASSE I**

| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                           | <b>CONTENUTI CLASSE I</b>                                                                                    | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competenza alfabetica funzionale                                | Potenziamento fisiologico<br>capacità motorie e<br>coordinazione motoria                                     | Sviluppare la consapevolezza della propria efficienza fisica<br>Sviluppare le abilità motorie migliorando e finalizzando gli schemi motori attraverso le capacità motorie e coordinative<br>Eseguire gesti motori finalizzati ad affinare specifiche abilità tecniche<br>Utilizzare efficacemente le abilità acquisite in condizioni facili e normali di esecuzione                                           |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare | Avviamento alle discipline sportive di squadra<br><br>Calcio - pallavolo –<br>pallamano – basket             | Conoscere le regole ed alcuni ruoli delle discipline di squadra praticate<br>Conoscere i gesti arbitrali e il loro significato<br>Conoscere ed eseguire passaggi tra compagni di squadra ed esercizi preparatori specifici della disciplina sportiva praticata<br>Individuare le finalità dell'attività ludico sportiva praticata.                                                                            |
| Competenza in materia di cittadinanza                           | Avviamento alle discipline sportive individuali<br><br>Atletica leggera- tennis-<br>scherma- tiro con l'arco | Conoscere le regole ed alcuni ruoli delle discipline sportive individuali<br>Apprendere le specialità caratterizzanti le discipline sportive individuali<br>Apprendere ed eseguire le posizioni fondamentali caratteristiche delle singole discipline praticate                                                                                                                                               |
| Competenza imprenditoriale                                      | Lo spirito sportivo                                                                                          | Sperimentare varie forme di cooperazione in giochi e staffette<br>Confrontarsi con gli altri rispettando le regole della convivenza civile ed utilizzando un linguaggio appropriato al contesto.<br>Distinguere il sano confronto sportivo nell'ambito delle competizioni e individuarne il valore<br>conoscere il significato di fair play, anche facendo riferimento ad aneddoti storici realmente accaduti |

|  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sport geografico dell'orienteeering                 | Conoscere i punti cardinali e gli strumenti per l'orientamento in natura<br>Leggere le informazioni da diversi tipi di strumenti e fonti<br>Sperimentare concretamente l'orienteeering attraverso uscite didattiche all'aria aperta e in ambienti naturali                                                                                                                                                                                                     |
|  | Salute, benessere, prevenzione e sicurezza          | Individuare e adottare stili di vita salutari, distinguendoli da stili di vita malsani<br>Avere cura del proprio corpo adottando comportamenti positivi che favoriscano una corretta relazione con i compagni.<br>Assumere comportamenti adeguati e orientati al rispetto della propria incolumità e di quella degli altri, nei vari ambienti scolastici e extrascolastici<br>Individuare i benefici dell'esercizio fisico su se stessi e sulla propria salute |
|  | Tecniche di espressione corporea e fantasia motoria | Utilizzare il linguaggio del corpo per comunicare interagire con gli altri<br>Rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante gestualità e posture                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>COMPETENZE CHIAVE<br/>EUROPEE 2018</b>                                                                                                                                                     | <b>CONTENUTI CLASSE II</b>                                                | <b>OBIETTIVI ANNUALI CLASSE II</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Competenza alfabetica funzionale</p> <p>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>Competenza in materia di cittadinanza</p> <p>Competenza imprenditoriale</p> | <p>Potenziamento fisiologico capacità motorie e coordinazione motoria</p> | <p>Migliorare la consapevolezza della propria efficienza fisica attraverso la conoscenza dei fondamentali principi metodologici dell'allenamento</p> <p>Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo e rispettando le corrette pause di recupero</p> <p>Migliorare le abilità motorie finalizzando con maggiore precisione gli schemi motori attraverso l'incremento delle capacità motorie e coordinative</p> <p>Eseguire in modo preciso e accurato semplici gesti motori finalizzati ad affinare specifiche abilità tecniche</p> <p>Utilizzare efficacemente le abilità acquisite in condizioni variabili di esecuzione</p> |
|                                                                                                                                                                                               | <p>Avviamento alle discipline sportive di squadra</p>                     | <p>Applicare sistematicamente le regole ed alcuni ruoli delle discipline di squadra presentate durante le attività sportive</p> <p>Applicare i gesti arbitrali acquisiti</p> <p>Eseguire con precisione passaggi tra compagni di squadra durante mini tornei</p> <p>Riconoscere le finalità dell'attività ludico sportiva praticata.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                               | <p>Avviamento alle discipline sportive individuali</p>                    | <p>Applicare sistematicamente le regole ed alcuni ruoli delle discipline sportive individuali</p> <p>Eseguire i gesti tecnici caratterizzanti le specialità delle discipline individuali conosciute</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                               | <p>Lo spirito sportivo</p>                                                | <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, esperienze pregresse e caratteristiche personali</p> <p>Confrontarsi con gli altri rispettando le regole della convivenza civile ed utilizzando un linguaggio appropriato al contesto.</p> <p>Riconoscere e apprezzare il valore del sano confronto sportivo nell'ambito delle competizioni</p> <p>Applicare il fair play nella quotidianità sportiva scolastica ed extrascolastica</p>                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                               | <p>Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p>                         | <p>Riconoscere e praticare con costanza e regolarità stili di vita salutari</p> <p>Distinguere le abitudini alimentari corrette da quelle devianti</p> <p>Conoscere la trasformazione dei principi nutritivi in energia</p> <p>Assumere consapevolezza delle principali problematiche legate all'alimentazione</p> <p>Assumere comportamenti adeguati e orientati al rispetto della propria incolumità e di quella degli altri, nei vari ambienti scolastici e extrascolastici.</p> <p>Riconoscere e apprezzare i benefici dell'esercizio fisico su se stessi e sulla propria salute</p>                                            |
|                                                                                                                                                                                               | <p><b>Tecniche di espressione corporea e fantasia motoria</b></p>         | <p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante gestualità e posture ideando esercizi a corpo libero a coppie e/o in piccoli gruppi, finalizzando il linguaggio corporeo</p> <p>Utilizzare il linguaggio del corpo come forma di espressione corporea e comunicazione efficace finalizzata all'interazione con gli altri</p> <p>Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo semplice</p>                                                                                                                                                                                             |

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO CLASSE III**

| <b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE 2018</b>                           | <b>CONTENUTI CLASSE II</b>                                         | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competenza alfabetica funzionale                                | Potenziamento fisiologico capacità motorie e coordinazione motoria | <p>Agire mostrando la consapevolezza della propria efficienza fisica attraverso l'applicazione dei fondamentali principi metodologici dell'allenamento</p> <p>Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buono stato di salute</p> <p>Padroneggiare le abilità motorie finalizzando con maggiore precisione e accuratezza gli schemi motori attraverso le capacità motorie e coordinative</p> <p>Padroneggiare l'esecuzione dei gesti motori finalizzati ad affinare specifiche abilità tecniche</p>     |
|                                                                 | Avviamento alle discipline sportive di squadra                     | <p>Applicare sistematicamente le regole ed alcuni ruoli delle discipline di squadra presentate anche in situazioni mutevoli</p> <p>Applicare i gesti arbitrali acquisiti e impostare a turno una tattica di squadra</p> <p>Eseguire passaggi tra compagni di squadra durante competizioni, con precisione e accuratezza crescente</p> <p>Apprezzare e valorizzare le finalità dell'attività ludico sportiva praticata.</p>                                                                                                                        |
| Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare | Avviamento alle discipline sportive individuali                    | <p>Applicare sistematicamente le regole ed alcuni ruoli delle discipline sportive individuali in situazioni ambientali diversi e in contesti problematici</p> <p>Eseguire i gesti tecnici caratterizzanti le specialità delle discipline individuali conosciute, con maggiore precisione e accuratezza</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Competenza in materia di cittadinanza                           | Lo spirito sportivo                                                | <p>Favorire la cooperazione durante i giochi di squadra, motivando i compagni e dando esempio con il proprio comportamento positivo</p> <p>Favorire il confronto con gli altri rispettando e facendo rispettare le regole della convivenza civile, utilizzando un linguaggio appropriato al contesto.</p> <p>Riconoscere e apprezzare il valore del confronto nelle competizioni sportive e favorirne l'uso strategico per la soluzione dei conflitti</p> <p>Applicare il fair play nella quotidianità sportiva scolastica ed extrascolastica</p> |
| Competenza imprenditoriale                                      | Salute, benessere, prevenzione e sicurezza                         | <p>Praticare con costanza e regolarità stili di vita salutari, diventando modelli positivi per gli altri</p> <p>Comprendere le modificazioni fisiche del proprio corpo e metterle in relazione con quelle psicologiche e di comportamento sociale</p> <p>Apprezzare i benefici dell'esercizio fisico su se stessi e sulla propria salute, promuovendo una sana cultura sportiva anche negli altri.</p> <p>Acquisire informazioni e riflettere sui danni all'organismo causati da tabagismo, alcool e droghe</p>                                   |

|  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                            | <p>anche in ambito sportivo</p> <p>Conoscere le elementari norme di sicurezza e tecniche di primo soccorso</p> <p>Assumere comportamenti adeguati e orientati al rispetto della propria incolumità e di quella degli altri, nei vari ambienti scolastici e extrascolastici.</p> <p>Conoscere le regole per la sicurezza stradale, applicandole nei contesti di vita quotidiana.</p>                                                                                                                                  |
|  | <p>Tecniche di espressione corporea e fantasia motoria</p> | <p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante gestualità e posture ideando esercizi a corpo libero di gruppo di complessità crescente, finalizzando il linguaggio corporeo</p> <p>Utilizzare il linguaggio del corpo come forma di espressione corporea e comunicazione efficace finalizzata all' interazione con gli altri</p> <p>Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo, me anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento complesse</p> |