

# EDUCAZIONE FISICA

## SCUOLA PRIMARIA

### Traguardi per lo sviluppo 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 *giocosport* 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 che 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 e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

**EDUCAZIONE FISICA**

**Classe 1<sup>a</sup> della scuola primaria**

NUCLEI FONDANTI	Abilità cognitive	Contenuti
<p><b>CORPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- movimento</li> <li>- orientamento spazio-temporale</li> <li>- espressività</li> <li>- relazione</li> <li>- comunicazione</li> <li>- salute e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>➤ padroneggiare con sicurezza abilità motorie( schemi motori e posturali) in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</li> <li>➤ utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</li> <li>➤ utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</li> <li>➤ comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di gioco-sport individuale e collettivo, il valore delle indicazioni e delle regole</li> <li>➤ partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività di gioco e gioco-sport</li> <li>➤ assumere comportamenti adeguati agendo e rispettando i criteri base di sicurezza e benessere per sé e per gli altri</li> <li>➤ riconoscere alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere, alla cura e al rispetto del corpo e ad un corretto regime alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto e decodifica di un comando.</li> <li>• Esperienze di silenzio e di ascolto.</li> <li>• Riproduzione: di gesti associati ad un comando e di sequenze ritmiche.</li> <li>• Riproduzione di movimenti tipici di aspetti della vita e di movimenti espressivi e creativi.</li> <li>• Espressioni corporee, mimo e piccole drammatizzazioni.</li> <li>• Esplorazione di schemi motori.</li> <li>• Esercizi di equilibrio.</li> </ul>
<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizzare e gestire l'orientamento del corpo in riferimento alle principali coordinate spazio-temporali e a strutture e ritmi.</li> <li>2. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche sperimentando l'uso di diversi attrezzi utilizzati in modo corretto, appropriato e responsabile.</li> <li>3. Acquisire capacità espressive per rappresentare e comprendere situazioni comunicative reali e fantastiche in giochi simbolico-espressivi</li> <li>4. Utilizzare e comprendere i linguaggi dei gesti.</li> <li>5. Partecipare al gioco collettivo e di squadra con spirito collaborativo e nel rispetto di indicazioni e regole</li> <li>6. Confrontarsi lealmente nelle competizioni accettando le sconfitte e le frustrazioni.</li> </ol>		

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>Abilità cognitive</b>	<b>Contenuti</b>
<p><b>CORPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- movimento</li> <li>- orientamento spazio-temporale</li> <li>- espressività</li> <li>- relazione</li> <li>- comunicazione</li> <li>- salute e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>➤ padroneggiare con sicurezza abilità motorie( schemi motori e posturali) in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</li> <li>➤ utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</li> <li>➤ utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</li> <li>➤ comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di gioco-sport individuale e collettivo, il valore delle indicazioni e delle regole</li> <li>➤ partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività di gioco e gioco-sport</li> <li>➤ assumere comportamenti adeguati agendo e rispettando i criteri base di sicurezza e benessere per sé e per gli altri</li> <li>➤ riconoscere alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere, alla cura e al rispetto del corpo e ad un corretto regime alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto e decodifica dei comandi.</li> <li>• Esperienze di silenzio e di ascolto.</li> <li>• Ascolto ed osservazione del proprio corpo.</li> <li>• Padronanza degli schemi motori – posturali.</li> <li>• Apprendimento di regole e criteri di sicurezza.</li> <li>• Drammatizzazione, esperienze ritmico – musicali e azioni mimiche.</li> <li>• Giochi di contatto corporeo.</li> <li>• Esercizi di equilibrio.</li> </ul>
<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizzare e gestire l'orientamento del corpo in riferimento alle principali coordinate spazio-temporali e a strutture e ritmi.</li> <li>2. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche sperimentando l'uso di diversi attrezzi utilizzati in modo corretto, appropriato e responsabile.</li> <li>3. Acquisire capacità espressive per rappresentare e comprendere situazioni comunicative reali e fantastiche in giochi simbolico-espressivi</li> <li>4. Utilizzare e comprendere i linguaggi dei gesti.</li> <li>5. Partecipare al gioco collettivo e di squadra con spirito collaborativo e nel rispetto di indicazioni e regole</li> <li>6. Confrontarsi lealmente nelle competizioni accettando le sconfitte e le frustrazioni.</li> </ol>		

NUCLEI FONDANTI	Abilità cognitive	Contenuti
<p><b>CORPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- movimento</li> <li>- orientamento spazio-temporale</li> <li>- espressività</li> <li>- relazione</li> <li>- comunicazione</li> <li>- salute e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>➤ padroneggiare con sicurezza abilità motorie( schemi motori e posturali) in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</li> <li>➤ utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</li> <li>➤ utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</li> <li>➤ comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di gioco-sport individuale e collettivo, il valore delle indicazioni e delle regole</li> <li>➤ partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività di gioco e gioco-sport</li> <li>➤ assumere comportamenti adeguati agendo e rispettando i criteri base di sicurezza e benessere per sé e per gli altri</li> <li>➤ riconoscere alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere, alla cura e al rispetto del corpo e ad un corretto regime alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto e decodifica di comandi.</li> <li>• Rispetto delle indicazioni e delle regole.</li> <li>• Utilizzo adeguato degli attrezzi.</li> <li>• Ascolto, osservazione e cura del proprio corpo.</li> <li>• Schemi motori e posturali,</li> <li>• interagenti, via via più complessi.</li> <li>• Conoscenza e gestione ragionata dello spazio e del tempo.</li> <li>• Esperienze di mimo, drammatizzazioni e esperienze ritmiche.</li> <li>• Esercizi di equilibrio via via più complessi.</li> <li>• Avviamento ai giochi sportivi.</li> </ul>
<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizzare e gestire l'orientamento del corpo in riferimento alle principali coordinate spazio-temporali e a strutture e ritmi.</li> <li>2. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche sperimentando l'uso di diversi attrezzi utilizzati in modo corretto, appropriato e responsabile.</li> <li>3. Acquisire capacità espressive per rappresentare e comprendere situazioni comunicative reali e fantastiche in giochi simbolico-espressivi</li> <li>4. Utilizzare e comprendere i linguaggi dei gesti.</li> <li>5. Partecipare al gioco collettivo e di squadra con spirito collaborativo e nel rispetto di indicazioni e regole</li> <li>6. Confrontarsi lealmente nelle competizioni accettando le sconfitte e le frustrazioni.</li> </ol>		

NUCLEI FONDANTI	Abilità cognitive	Contenuti
<p><b>CORPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- movimento</li> <li>- orientamento spazio-temporale</li> <li>- espressività</li> <li>- relazione</li> <li>- comunicazione</li> <li>- salute e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>➤ padroneggiare con sicurezza abilità motorie( schemi motori e posturali) in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</li> <li>➤ utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</li> <li>➤ utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</li> <li>➤ comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di gioco-sport individuale e collettivo, il valore delle indicazioni e delle regole</li> <li>➤ partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività di gioco e gioco-sport</li> <li>➤ assumere comportamenti adeguati agendo e rispettando i criteri base di sicurezza e benessere per sé e per gli altri</li> <li>➤ riconoscere alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere, alla cura e al rispetto del corpo e ad un corretto regime alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto e decodifica di comandi.</li> <li>• Esperienze di silenzio e di ascolto.</li> <li>• Rispetto delle indicazioni e delle regole.</li> <li>• Utilizzo adeguato degli attrezzi.</li> <li>• Ascolto, osservazione e cura del proprio corpo per star bene con se stessi e con gli altri, riflessione su un sano stile di vita.</li> <li>• Attività di gioco e modi di sentire il proprio corpo “ capace di “ .</li> <li>• Giochi sportivi.</li> <li>• Schemi motori e posturali semplici, complessi ed integrati.</li> <li>• Consolidamento delle abilità motorie nell'equilibrio.</li> </ul>

**COMPETENZE**

1. Organizzare e gestire l'orientamento del corpo in riferimento alle principali coordinate spazio-temporali e a strutture e ritmi.
2. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche sperimentando l'uso di diversi attrezzi utilizzati in modo corretto, appropriato e responsabile.
3. Acquisire capacità espressive per rappresentare e comprendere situazioni comunicative reali e fantastiche in giochi simbolico-espressivi
4. Utilizzare e comprendere i linguaggi dei gesti.
5. Partecipare al gioco collettivo e di squadra con spirito collaborativo e nel rispetto di indicazioni e regole.
6. Confrontarsi lealmente nelle competizioni accettando le sconfitte e le frustrazioni.

NUCLEI FONDANTI	Abilità cognitive	Contenuti
<p><b>CORPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- movimento</li> <li>- orientamento spazio-temporale</li> <li>- espressività</li> <li>- relazione</li> <li>- comunicazione</li> <li>- salute e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</li> <li>➤ padroneggiare con sicurezza abilità motorie( schemi motori e posturali) in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</li> <li>➤ utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</li> <li>➤ utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</li> <li>➤ comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di gioco-sport individuale e collettivo, il valore delle indicazioni e delle regole</li> <li>➤ partecipare in modo consapevole e responsabile alle attività di gioco e gioco-sport</li> <li>➤ assumere comportamenti adeguati agendo e rispettando i criteri base di sicurezza e benessere per sé e per gli altri</li> <li>➤ riconoscere alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere, alla cura e al rispetto del corpo e ad un corretto regime alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascolto e decodifica di comandi più complessi.</li> <li>• Esperienze di silenzio e di ascolto.</li> <li>• Rispetto consapevole delle regole.</li> <li>• Utilizzo adeguato degli attrezzi.</li> <li>• Ascolto, osservazione e cura del proprio corpo per star bene con se stessi e con gli altri.</li> <li>• Riflessione su un sano e intelligente stile di vita.</li> <li>• Conoscenza e gestione razionale degli spazi e dei tempi.</li> <li>• Trasmettere emozioni attraverso il corpo.</li> <li>• Potenziamento delle abilità coordinative.</li> <li>• Padronanza degli schemi motori e posturali.</li> <li>• Potenziamento delle abilità relative a equilibrio, agilità, destrezza e rapidità.</li> <li>• Consolidamento delle abilità tecniche, tattiche e relazionali nel gioco sport.</li> </ul>
<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizzare e gestire l'orientamento del corpo in riferimento alle principali coordinate spazio-temporali e a strutture e ritmi.</li> <li>2. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche sperimentando l'uso di diversi attrezzi utilizzati in modo corretto, appropriato e responsabile.</li> <li>3. Acquisire capacità espressive per rappresentare e comprendere situazioni comunicative reali e fantastiche in giochi simbolico – espressivi.</li> <li>4. Utilizzare e comprendere i linguaggi dei gesti.</li> <li>5. Partecipare al gioco collettivo e di squadra con spirito collaborativo e nel rispetto di indicazioni e regole</li> <li>6. Confrontarsi lealmente nelle competizioni accettando le sconfitte e le frustrazioni.</li> </ol>		