

## CURRICOLO DI ED. FISICA DELLE CLASSI PRIME E SECONDE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- **Dimensione 1** – *Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione allo spazio e al tempo.*
- **Dimensione 2**- *Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*
- **Dimensione 3**- *Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri.*
- **Dimensione 4** – *Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

### **Dimensione 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>❖ Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e gli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>❖ Riconoscere e utilizzare gli schemi motori di base in modo autonomo, coordinato e combinato.</li> <li>❖ Orientare il proprio corpo e/o piccoli attrezzi in relazione agli indicatori topologici e indicatori quantitativi all'interno di uno spazio.</li> <li>❖ Riconoscere e rinforzare la lateralità e muoversi controllandola.</li> <li>❖ Controllare e gestire l'equilibrio statico e dinamico.</li> <li>❖ Acquisire il senso del ritmo.</li> <li>❖ Adeguare il movimento in base alle coordinate spaziali, temporali e ritmiche.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lo schema corporeo.</li> <li>▪ Mobilità articolare.</li> <li>▪ Schemi motori di base.</li> <li>▪ Schemi posturali.</li> <li>▪ Acquisizione della lateralità, utilizzo dei diversi indicatori spaziali e temporali.</li> <li>▪ Semplici sequenze ritmiche con e senza attrezzi.</li> <li>▪ L'autocontrollo.</li> </ul> |

### **Dimensione 2 - Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acquisire consapevolezza di sé utilizzando i cinque sensi.</li> <li>❖ Discriminare e verbalizzare le emozioni e le sensazioni vissute.</li> <li>❖ Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.</li> <li>❖ Assumere e controllare le posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riconoscimento e denominazione degli organi di senso.</li> <li>▪ Le emozioni e gli stati d'animo</li> <li>▪ Gioco espressivo e simbolico.</li> <li>▪ Le posture</li> </ul> |

**Dimensione 3- Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri.**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comprendere, rispettare e saper applicare le indicazioni e le regole delle attività ludiche e di gioco-sport.</li> <li>❖ Riconoscere il “valore” delle regole e l’importanza di rispettarle.</li> <li>❖ Avviare ad un adeguamento del proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri.</li> <li>❖ Interagire e cooperare nel gruppo e confrontarsi lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti.</li> <li>❖ Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso sé e gli altri.</li> <li>❖ Accogliere le diversità manifestando senso di responsabilità.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giochi popolari, strutturati e non, percorsi.</li> <li>▪ Giochi propedeutici al gioco-sport</li> <li>▪ Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>▪ Capacità di relazionarsi</li> <li>▪ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione, limite.</li> <li>▪ La diversità come risorsa</li> </ul> |

**Dimensione 4 – Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza**

| ABILITÀ  | CONOSCENZE  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere ed utilizzare in modo appropriato l’attrezzatura e gli spazi della palestra.</li> <li>❖ Assumere comportamenti adeguati alla palestra e alla situazione-gioco.</li> <li>❖ Applicare le elementari norme igieniche e di sicurezza legate alle attività ludico-motorie.</li> <li>❖ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici</li> <li>❖ Riconoscere, denominare, classificare e rielaborare sensazioni cinestesiche e derivanti da organi di senso.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riconoscimento attrezzi e spazi idonei per una determinata attività.</li> <li>▪ Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per lo svolgimento delle attività in palestra e per la salute e il benessere.</li> <li>▪ La corretta alimentazione.</li> <li>▪ Riconoscimento di situazioni differenti dalla normalità e attivazione di richiesta di supporto di un adulto.</li> </ul> |

## CURRICOLO DI ED. FISICA DELLE CLASSI TERZE E QUARTE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- **Dimensione1** – *Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione allo spazio e al tempo.*
- **Dimensione 2-** *Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*
- **Dimensione 3-** *Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri.*
- **Dimensione 4** – *Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

### **Dimensione1 – Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione allo spazio e al tempo.**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro in forma successiva e simultanea.</li> <li>❖ Conoscere le potenzialità del movimento e utilizzare la gestualità fino motoria con piccoli attrezzi e non.</li> <li>❖ Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo.</li> <li>❖ Sviluppare la lateralità.</li> <li>❖ Gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche.</li> <li>❖ Eseguire sequenze motorie precedentemente viste.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schemi motori di base semplici e complessi</li> <li>▪ Schemi motori e posturali funzionali all'esecuzione di prassie motorie semplici e complesse</li> <li>▪ Mobilità articolare</li> <li>▪ Abilità motorie in forma singola – a coppie – in gruppo</li> <li>▪ Coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica</li> <li>▪ Esercizi di equilibrio statico e dinamico</li> <li>▪ Memorizzazione di sequenze ritmiche.</li> <li>▪ Lateralità e coordinate.</li> </ul> |

### **Dimensione 2- Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

| ABILITÀ  | CONOSCENZE  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Drammatizzare e partecipare ad esperienze ritmico-musicali.</li> <li>❖ Utilizzare il linguaggio corporeo e il movimento per esprimersi e comunicare i propri stati d'animo.</li> <li>❖ Assumere e controllare le posture del corpo con finalità espressive.</li> <li>❖ Riconoscere l'intensità del suono muovendosi adeguatamente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le emozioni e gli stati d'animo.</li> <li>▪ Il gioco espressivo e simbolico.</li> <li>▪ Le posture.</li> <li>▪ I movimenti e il ritmo.</li> <li>▪ Il suono</li> <li>▪ Le sequenze di movimento</li> <li>▪ La drammatizzazione</li> </ul> |

**Dimensione 3- Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e gioco-sport, sia individuali che di squadra.</li> <li>❖ Rispettare le regole nelle attività ludico-sportive anche in forma di gara.</li> <li>❖ Acquisire progressivamente le regole di alcuni giochi sportivi.</li> <li>❖ Riconoscere atteggiamenti di fair play.</li> <li>❖ Utilizzare le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e di sport.</li> <li>❖ Cooperare all'interno di un gruppo e interagire positivamente con gli altri.</li> <li>❖ Accettare la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi lealmente.</li> <li>❖ Assumere responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati.</li> <li>▪ Giochi sportivi semplificati organizzati anche sotto forma di gara.</li> <li>▪ La gara in termini di collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</li> <li>▪ Concetti di lealtà, correttezza rispetto, partecipazione, cooperazione e limite.</li> <li>▪ Utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie tenendo conto delle capacità altrui.</li> <li>▪ Riconoscimento ed accettazione dei ruoli all'interno di un'attività / gioco-sport.</li> <li>▪ La diversità e le diverse competenze come risorsa</li> </ul> |

**Dimensione 4 – Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>❖ Partecipare alle attività di gioco nel rispetto delle regole e delle norme per la sicurezza propria e altrui.</li> <li>❖ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute in relazione a sani stili di vita.</li> <li>❖ Assumere adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici</li> <li>❖ Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.</li> <li>❖ Percepire, riconoscere e denominare sensazioni cinestesiche e derivanti da organi di senso.</li> <li>❖ Riconoscere semplici situazioni di primo intervento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico.</li> <li>▪ Utilizzo corretto delle attrezzature e degli spazi.</li> <li>▪ La Corretta alimentazione.</li> <li>▪ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico per migliorare la salute del nostro corpo.</li> <li>▪ Norme igienico-sanitarie per lo svolgimento delle attività in palestra.</li> <li>▪ Norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere.</li> <li>▪ Riconoscimento di situazioni differenti dalla normalità e attivazione di richiesta di supporto da parte di un adulto.</li> <li>▪ Informazioni base di primo intervento.</li> </ul> |

**CURRICOLO DI ED. FISICA DELLA CLASSE QUINTA DELLA SCUOLA PRIMARIA**

- **Dimensione1** – *Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione allo spazio e al tempo.*
- **Dimensione 2-** *Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*
- **Dimensione 3-** *Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri.*
- **Dimensione 4** – *Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

**Dimensione1 – Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione allo spazio e al tempo.**

| <b>ABILITÀ</b>  | <b>CONOSCENZE</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinare ed usare in maniera successiva e simultanea gli schemi motori combinandoli fra loro per svolgere attività di gioco-sport.</li> <li>❖ Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura, ritmo e precisione.</li> <li>❖ Adattare il movimento alle variabili di gioco e spazio-temporali e a situazioni sempre più complesse.</li> <li>❖ Utilizzare consapevolmente la propria capacità motoria.</li> <li>❖ Gestire e misurare la propria forza in relazione al lavoro richiesto.</li> <li>❖ Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</li> <li>❖ Esprimere con il linguaggio del corpo modalità comunicativo-espressive.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione del proprio corpo e la padronanza di schemi motori di base e posturali nelle varie situazioni.</li> <li>▪ Gioco sport e le sue variabili.</li> <li>▪ Mobilità articolare.</li> <li>▪ La forza.</li> <li>▪ Linguaggio del corpo come espressione anche di contenuti emozionali.</li> </ul> |

**Dimensione 2- Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

| <b>ABILITÀ</b>   | <b>CONOSCENZE</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Drammatizzare e partecipare ad esperienze ritmico-musicali trasmettendo emozioni.</li> <li>❖ Esprimersi, usando anche la drammatizzazione e la danza in modo creativo e personale.</li> <li>❖ Assumere e controllare le posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le emozioni e gli stati d'animo.</li> <li>▪ Le posture.</li> <li>▪ I movimenti e il ritmo.</li> <li>▪ Il suono</li> <li>▪ Le sequenze di movimento</li> <li>▪ La drammatizzazione</li> </ul> |

**Dimensione 3- Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e al gioco-sport, rispettando le regole, il fair play e cooperando con gli altri.**

| ABILITÀ  | CONOSCENZE   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comprendere e rispettare le indicazioni e le regole delle attività motorie e dei giochi sportivi, anche in forma di gara.</li> <li>❖ Conoscere le regole essenziali di alcune discipline 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>❖ Utilizzare le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport.</li> <li>❖ Accettare la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi lealmente.</li> <li>❖ Conoscere e mettere in pratica i fondamentali delle discipline sportive.</li> <li>❖ Assumere responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>❖ Accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria rispettando gli avversari.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenze e rispetto delle regole dei giochi praticati e comportamenti corretti.</li> <li>▪ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione e limite.</li> <li>▪ Relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra</li> <li>▪ Pluralità di esperienze, di gioco e di sport</li> <li>▪ La gara in termini di collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</li> <li>▪ Utilizzo consapevole delle capacità motorie tenendo conto delle capacità altrui.</li> <li>▪ Giochi sportivi semplificati, organizzati anche sotto forma di gara</li> <li>▪ Riconoscimento ed accettazione dei ruoli all'interno di un'attività/ gioco-sport.</li> <li>▪ La diversità e le diverse competenze come risorsa.</li> <li>▪ La vittoria e la sconfitta</li> </ul> |

**Dimensione 4 – Adottare semplici comportamenti per la propria salute e benessere, prevenzione e sicurezza**

| ABILITÀ   | CONOSCENZE  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi delle attività</li> <li>❖ Adottare comportamenti corretti ed adeguati alla sicurezza propria e altrui per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>❖ Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria</li> <li>❖ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico.</li> <li>▪ Utilizzo corretto delle attrezzature e degli spazi.</li> <li>▪ Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico per migliorare la salute del nostro corpo.</li> <li>▪ Norme igienico-sanitarie per lo svolgimento delle attività in palestra.</li> <li>▪ Informazioni su vantaggi, rischi o pericoli connessi all'attività ludico-motoria, sicurezza per sé e per gli altri</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Conoscere le regole specifiche per la prevenzione degli infortuni</li><li>❖ Percepire, riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le sensazioni derivanti da organi di senso.</li><li>❖ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li><li>❖ Attuare semplici comportamenti di primo intervento.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Riconoscimento di situazioni differenti dalla normalità e attivazione di richiesta di supporto da parte di un adulto.</li><li>▪ L'apparato respiratorio, circolatorio e muscolo scheletrico nelle funzioni fisiologiche di base</li><li>▪ Informazioni base di primo intervento.</li></ul> |
|--|--|