

Istituto Comprensivo Statale Ilaria Alpi Montesarchio

Curricolo verticale di Educazione Fisica

	Competenze	EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA INFANZIA - Prerequisiti
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none">• Prendere coscienza del proprio corpo, in rapporto a parametri spazio/temporali e a strutture ritmiche rispetto a se stesso e sugli altri.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare il corpo e del movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo ed emozionali attraverso la drammatizzazione, la danza, lo sport e giochi di movimento.
3		
4		

EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA Classe 1^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Attività ludiche • Esercizi di coordinazione motoria generale, oculo-manuali e oculo-podalici 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire padronanza delle abilità motorie di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare • Esprimere con il corpo stati d'animo ed emozioni.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».		
4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri		

EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA Classe 2^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none">• Padronanza del proprio corpo.• Utilizzo del linguaggio corporeo e motorio.	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire consapevolezza del sé e padroneggiare gli schemi motori.• Comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none">• Applicazione di semplici modalità esecutive.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere ed utilizzare le proprie capacità motorie.
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».		
4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Comprensione del valore delle regole e consapevolezza del rispetto reciproco	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e condividere il valore delle regole.

EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA Classe 3^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none">• Schemi motori e posturali.	<ul style="list-style-type: none">• Coordinare diversi schemi motori combinati tra loro• Consolidare l'organizzazione spazio-temporale
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none">• Espressione dei propri stati d'animo attraverso il linguaggio corporeo	<ul style="list-style-type: none">• Assumere diversificate posture del corpo con finalità espressive
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».		
4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Comprensione del valore delle regole e consapevolezza del rispetto reciproco	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e condividere il valore delle regole.

EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA Classe 4^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Padronanza del proprio corpo • Utilizzo del linguaggio corporeo e motorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza del sé e padroneggiare gli schemi motori. • Comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Applicazione di semplici modalità esecutive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed utilizzare le proprie capacità motorie.
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».		
4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensione del valore delle regole e consapevolezza del rispetto reciproco 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e condividere il valore delle regole.

EDUCAZIONE FISICA - SCUOLA PRIMARIA Classe 5^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzazione e coordinazione di diversi schemi motori combinati simultaneamente e in successione. • Organizzazione dei propri movimenti nello spazio in relazione a sé, agli oggetti ed agli altri. • Valutazione di traiettorie, distanze e successioni temporali delle azioni motorie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare e coordinare diversi schemi motori combinati simultaneamente e in successione. • Organizzare i propri movimenti nello spazio in relazione a sé, agli oggetti ed agli altri. • Saper valutare traiettorie, distanze e successioni temporali delle azioni motorie.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza e applicazione delle diverse tecniche gestuali. • Partecipazione a giochi organizzati anche sotto forma di gara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare diverse tecniche gestuali. • Partecipare a giochi organizzati anche sotto forma di gara.
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».		
4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensione del valore delle regole e consapevolezza del rispetto reciproco 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e condividere il valore delle regole.

EDUC. FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO Classe 1^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Attività ludiche • Ginnastica di base • Esercizi di coordinazione motoria generale, oculo-manuali e oculo-podalici • Percorsi di orientamento con e senza attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizzare i gesti tecnici dei vari sport; • Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Uso della mimica gestuale e corporea • Gesti tecnici nella comunicazione e relazione nell'attività presportiva • Attività psicomotorie • Il ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo umano: cenni di anatomia e fisiologia degli apparati • Problematiche adolescenziali durante la crescita • Paramorfismi 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età; • Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro;

4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e i impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Superamento dell'individualismo attraverso varie attività-• Conoscenza e rispetto delle regole del vivere comune e della relazione sportiva	<ul style="list-style-type: none">• Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
---	---	--	---

EDUC. FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO Classe 2^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Attività ludiche e sportive • Ginnastica di base e di potenziamento • Esercizi di coordinazione motoria generale, oculo-manuali e oculo-podalici per il gesto tecnico e sportivo • Percorsi di orientamento con e senza attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva; • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici.
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Uso della mimica gestuale e corporea • Gesti tecnici nella comunicazione e relazione nell'attività presportiva e sportiva • Attività psicomotorie • Organizzazione di piccoli eventi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport; • Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco; • Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo umano: cenni di anatomia e fisiologia degli apparati • Problematiche adolescenziali durante la crescita: fumo e alcool • Paramorfismi e dimorfismi 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Superamento dell'individualismo attraverso varie attività e gare• Conoscenza e rispetto delle regole del vivere comune e della relazione sportiva	<ul style="list-style-type: none">• Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo;• Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta
---	---	--	--

EDUC. FISICA - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO Classe 3^a

	Competenze	Conoscenze	Abilità
1	Conoscere e utilizzare le proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.	<ul style="list-style-type: none"> • Attività ludiche e sportive • Potenziamento fisiologico • Coordinazione psico-motoria • Percorsi di orientamento spazio-temporale 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva; • sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici
2	Utilizzare gli aspetti comunicativi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • La danza • Giochi popolari • Attività psicomotorie • Organizzazione di eventi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport; • Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco; • Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra
3	Applicare comportamenti di promozione dello «star bene».	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo umano: cenni di anatomia e fisiologia degli apparati • Problematiche adolescenziali durante la crescita: doping e droghe; disturbi dell'alimentazione • Pronto soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

4	Integrarsi nel gruppo, assumendo responsabilità e impegnandosi per il bene comune e la sicurezza propria e degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Accettazione di sé e dell'altro• La diversità come ricchezza• Conoscenza e rispetto delle regole del vivere comune e della relazione sportiva• Il gesto arbitrale	<ul style="list-style-type: none">• Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo;• Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta
---	---	--	--