

## ***CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA***

### **COMPETENZE-ABILITA'-CONOSCENZE AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO DELLA SCUOLA PRIMARIA**

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>1. Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo e la loro funzionalità</b>	1A- Rappresentare il proprio corpo nominandone le singole parti.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rappresentare il proprio corpo nominandone le singole parti.</li></ul>
<b>2. Padroneggiare abilità motorie</b>	2A- Eseguire esercizi motori (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare...).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eseguire esercizi motori (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare...).</li></ul>
	2B- Eseguire sequenze motorie.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eseguire sequenze motorie.</li></ul>
	2C-Affinare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Affinare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.</li></ul>
<b>3. Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive, rispettando indicazioni e regole.</b>	3A- Partecipare ai giochi rispettando indicazioni e regole.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Giochi di movimento.</li></ul>
	3B-Familiarizzare con le regole di alcuni sport.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Regole dei giochi.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Principali regole di alcuni sport.</li></ul>
<b>4. Impiegare le capacità motorie in situazioni espressive.</b>	4A- Eseguire gesti e azioni con finalità espressive	<ul style="list-style-type: none"><li>- Codici espressivi non verbali.</li></ul>

## COMPETENZE-ABILITA'-CONOSCENZE AL TERMINE DEL SECONDO BIENNIO DELLA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<b>1. Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo e la loro funzionalità</b>	<p>1A- Conoscere schemi motori e posturali.</p> <p>1B- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p> <p>1C- Controllare il ritmo respiratorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schema corporeo.</li> <li>- Schemi motori e le loro possibili combinazioni (saltelli, capovolte...).</li> <li>- Tempo e ritmo.</li> </ul>
<b>2. Padroneggiare abilità motorie</b>	<p>2A- Organizzare il movimento in relazione allo spazio, al tempo, agli oggetti e agli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi in spazi definiti con e senza attrezzi, in coppia e/o in gruppo.</li> </ul>
<b>3. Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive, rispettando indicazioni e regole.</b>	<p>3A- Esercizi in spazi definiti con e senza attrezzi, in coppia e/o in gruppo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le forme del gioco: giochi di imitazione, di immaginazione, di ruoli.</li> <li>- Giochi organizzati e gare.</li> <li>- Le regole di alcuni sport individuali e di squadra.</li> </ul>
<b>4. Impiegare le capacità motorie in situazioni espressive.</b>	<p>4A- Accettare la sconfitta con equilibrio.</p> <p>4B- Vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti.</p> <p>4C- Usare consapevolmente la mimica e la gestualità</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequenze e composizioni motorie usando codici espressivi diversi(drammatizzazione, danza...).</li> </ul>

## COMPETENZE-ABILITA'-CONOSCENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<b>1. Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo e la loro funzionalità</b>	1A- Utilizzare schemi motori in modo coordinato	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e di compiti complessi.</li> </ul>
<b>2. Padroneggiare abilità motorie</b>	2A- Valutare traiettorie e distanze.  2B- Eseguire con precisione lanci e prese.  2C- Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi convenzionali o di fantasia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi di rilassamento.</li> <li>- Esercizi per ripristinare la normale funzionalità respiratoria.</li> <li>- Utilizzo degli attrezzi.</li> </ul>
<b>3. Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive, rispettando indicazioni e regole.</b>	3A- Rispettare le regole di un gioco e proporre varianti.  3B- Affinare le abilità sociali mediante il gioco e il movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole di un gioco e proporre varianti.</li> <li>- Affinare le abilità sociali mediante il gioco e il movimento.</li> </ul>
<b>4. Impiegare le capacità motorie in situazioni espressive.</b>	4A - Consolidare le abilità comunicative ed espressive.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Codifica e decodifica del linguaggio corporeo e sue potenzialità comunicative</li> </ul>

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<b>5. Assumere comportamenti adeguati per la salute, il benessere, la prevenzione e la sicurezza.</b>	<p>5A- Riconoscere situazioni di pericolo per sé e per gli altri.</p> <p>5B- Mantenere comportamenti corretti non solo in situazioni sportive.</p> <p>5C- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti.</li> <li>- Attività motorie e ludico-espressive per un sano stile di vita.</li> <li>- Criteri per una corretta alimentazione.</li> <li>- Relazione fra movimento e benessere.</li> </ul>