

Istituto comprensivo A. Diaz Meda - CURRICULUM D'ISTITUTO PTOF 2022 - 2025

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE PRIMA

COMPETENZE CHIAVE	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		METODOLOGIA E STRUMENTI
		ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>competenza in materia di cittadinanza</p> <p>competenza imprenditoriale</p> <p>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime</p>	<p><u>I - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></p> <p>1 - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>2 - Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio.</p> <p><u>II – IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p> <p>1 - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><u>III – IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>1 - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2 - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco (anche derivanti dalla tradizione popolare), organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le posizioni nello spazio • Le parti del corpo • Esercizi con gli arti superiori a corpo libero • Esercizi con gli arti superiori con piccoli attrezzi • Esercizi con gli arti inferiori a corpo libero • Esercizi con gli arti inferiori con piccoli attrezzi • Schemi posturali • Schemi dinamici di base (cammino, corsa, salto, galoppo laterale, galoppo frontale, rotolamenti...) • Andature varie da compiere secondo un ritmo dato • Esercizi di lateralizzazione (occhio/mano, occhio/piede) • Giochi tradizionali, giochi di libera ideazione, giochi di regole • Staffette 	<p>Ogni lezione sarà così articolata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fase di riscaldamento generale utilizzando temi nuovi e/o conosciuti; • fase formativa in cui sviluppare il tema del giorno; • gioco collettivo e/o a squadre; • fase di rilassamento. <p>La metodologia di approccio alle attività sarà di tipo ludico. L'apprendimento avverrà mediante l'imitazione dell'insegnante o di un compagno, i quali dovranno fornire informazioni sull'attività da svolgere utilizzando un linguaggio semplice ma specifico.</p> <p>Per ogni tipo di attività sono previsti momenti di riflessione, confronto e valutazione.</p>

	<p>alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>3 - Rispetta le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità.</p> <p><u>IV - SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>1 - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>		
--	---	---	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE SECONDA

COMPETENZE CHIAVE	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		METODOLOGIA E STRUMENTI
		ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>competenza in materia di cittadinanza</p> <p>competenza imprenditoriale</p> <p>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore</p>	<p><u>I - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></p> <p>1 - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>2 - Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio.</p> <p><u>II – IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p> <p>1 - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><u>III – IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>1 - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2 - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco (anche derivanti dalla tradizione popolare), organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>3 - Rispetta le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le posizioni nello spazio ● Esercizi di coordinazione ● Esercizi con gli arti superiori a corpo libero ● Esercizi con gli arti inferiori a corpo libero ● Esercizi con gli arti superiori con piccoli attrezzi ● Esercizi con gli arti inferiori con piccoli attrezzi ● Schemi posturali ● Schemi dinamici di base (cammino, corsa, salto, galoppo laterale, galoppo frontale, rotolamenti,...) ● Andature varie secondo un ritmo dato ● Giochi tradizionali, giochi di libera ideazione, giochi di regole ● Percorsi misti ● Staffette 	<p>Tali contenuti saranno sviluppati privilegiando l'attività ludica e la realizzazione di percorsi con piccoli attrezzi in modo da variare ogni volta gli esercizi da eseguire; ampio spazio sarà lasciato al gioco di squadra, a giochi organizzati o liberi, invitando sempre i bambini a riflettere sulle proprie esperienze di gioco.</p> <p>L'attività motoria si svolgerà prevalentemente in palestra e, quando possibile, verranno utilizzati anche gli spazi aperti ai fini di favorire i giochi di gruppo liberi.</p>

	<p>delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità.</p> <p><u>IV - SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>1 - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>		
--	--	---	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE TERZA

COMPETENZE CHIAVE	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		METODOLOGIA E STRUMENTI
		ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>competenza in materia di cittadinanza</p> <p>competenza imprenditoriale</p> <p>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>	<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>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.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><u>I - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></p> <p>1 - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>2 - Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio.</p> <p><u>II – IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p> <p>1 - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><u>III – IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>1 - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2 - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco (anche derivanti dalla tradizione popolare), organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>3 - Rispetta le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Andature varie (cammino, corsa, salto, galoppo laterale, galoppo frontale...) ● Andature secondo un ritmo dato ● Giochi di relazione che prevedono l'uso di piccoli attrezzi o di oggetti di uso comune ● Esercizi con piccoli attrezzi ● Esercizi di coordinazione in fase statica e dinamica ● Esercizi e giochi di libera espressione corporea ● Esercizi di rilassamento ● Esercizi e giochi propedeutici alle attività sportive ● Percorsi misti ● Giochi di squadra ● Staffette 	<p>Le attività saranno praticate in forma ludica e saranno programmate e suggerite al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati.</p> <p>Verranno favorite le opportunità per gli alunni di trovarsi in condizione di comunicare ed entrare in rapporto con gli altri nelle svariate occasioni di giochi organizzati e nelle gare a squadra, invitando sempre i bambini a riflettere sulle proprie esperienze e sul proprio comportamento.</p>

		<p>equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità.</p> <p><u>IV - SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>I - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>		
--	--	---	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUARTA

COMPETENZE CHIAVE	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		METODOLOGIA E STRUMENTI
		ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>competenza in materia di cittadinanza</p> <p>competenza imprenditoriale</p> <p>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p><u>I - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></p> <p>1 - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>2 - Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio.</p> <p><u>II – IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p> <p>1 - Utilizza modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e/o danza, trasmettendo contenuti emozionali.</p> <p>2 - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><u>III – IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>1 - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2 - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco (anche derivanti dalla tradizione popolare), organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi di strutturazione dello schema corporeo ● Esercizi di strutturazione spazio-temporale ● Schemi posturali ● Schemi dinamici di base (cammino, corsa, rotolamenti...) ● Esercizi per gli arti superiori (con e senza l'uso di piccoli attrezzi) ● Esercizi per gli arti inferiori (con e senza l'uso di piccoli attrezzi) ● Esercizi per il mantenimento e il ripristino dell'equilibrio ● Esercizi di coordinazione (arti superiori e inferiori) ● Esercizi di rilassamento e stretching ● Giochi tradizionali, giochi di libera ideazione ● Staffette ● Percorsi misti 	<p>Ogni lezione sarà così articolata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● avviamento motorio: caratteristica di questa fase è la progressività dei "carichi" che serve a portare gradualmente gli alunni nella condizione ottimale per affrontare le difficoltà degli esercizi ● fase centrale: è la fase in cui le attività raggiungono il massimo della specificità ● defaticamento: è la fase conclusiva della lezione caratterizzata da attività di rilassamento <p>La metodologia di approccio alle attività sarà di tipo ludico. L'apprendimento motorio avverrà mediante l'imitazione dell'insegnante o di un compagno, i quali dovranno fornire informazioni sulle attività da svolgere utilizzando un linguaggio semplice ma specifico.</p>

		<p>3 - Rispetta le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità.</p> <p><u>IV - SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>1 - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>2 - Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>		
--	--	--	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUINTA

COMPETENZE CHIAVE	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		METODOLOGIA E STRUMENTI
		ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>competenza in materia di cittadinanza</p> <p>competenza imprenditoriale</p> <p>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore</p>	<p><u>I - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></p> <p>1 - Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>2 - Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio.</p> <p><u>II – IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p> <p>1 - Utilizza modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e/o danza, trasmettendo contenuti emozionali.</p> <p>2 - Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p><u>III – IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>1 - Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2 - Partecipa attivamente alle varie forme di gioco (anche derivanti dalla tradizione popolare), organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>3 - Rispetta le regole nella</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Andature varie (cammino, corsa, salto, galoppo laterale, galoppo frontale...) ● Giochi di relazione che prevedono l'uso di piccoli attrezzi o di oggetti di uso comune ● Esercizi di coordinazione generale in fase statica e dinamica ● Esercizi specifici per la coordinazione oculo-manuale ● Esercizi specifici per il controllo e il potenziamento dei diversi segmenti corporei, a corpo libero ● Esercizi specifici per i diversi segmenti corporei che prevedono l'uso della palla, del cerchio, dei bastoni, delle clavette, della corda ● Esercizi e giochi di libera espressione corporea ● Percorsi misti complessi ● Esercizi e giochi di avvio ad alcuni sport ● Giochi di squadra ● Staffette 	<p>Ogni intervento, oltre a perseguire obiettivi specifici nel campo d'esperienza, quali lo sviluppo di capacità senso-percettive e coordinative, l'apprendimento di abilità motorie, mimico-gestuali e tonico-posturali dovrà rappresentare strumento di conoscenza e comunicazione con gli altri. In tal modo il percorso centrato tenderà a diventare esperienza formativa sul piano cognitivo, relazionale, comunicativo e sociale in cui l'autoconoscenza, il rispetto reciproco, l'autostima e l'immagine di sé divengono denominatore comune in ogni momento.</p>

	<p>delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità.</p> <p><u>IV - SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>1 - Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>2 - Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>		
--	--	--	--	--