

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Competenze specifiche:

Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole.
A assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.
Utilizzare gli aspetti comunicativo -relazionali del messaggio corporeo.
Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.

	Nodi concettuali	Abilità	Conoscenze	Competenze chiave
Classe I	Il corpo e le funzioni senso- percettive	– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé, sugli altri e su immagini. – Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento. – Imitare semplici posizioni e movimenti. – Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali.	– Le varie parti del corpo. – I sensi e le modalità di percezione sensoriale. – Coordinazione e utilizzo dei diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	– Competenze sociali e civiche – Consapevolezza ed espressione culturale

	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	– Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé, sugli altri e su immagini. Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento. – Imitare semplici posizioni e movimenti. – Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali. – Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. – Consolidare e affinare gli schemi motori statici. – Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici. – Consolidare la coordinazione oculo - manuale e la motricità manuale fine. – Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri. – Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. – Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.	– Valutazione di traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. – Memorizzare una breve sequenza motoria	
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva	– Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali: movimenti del corpo e degli arti, andature, mimica, coordinazione di movimenti di vari segmenti, esercizi di equilibrio statico e dinamico.	– Modalità espressive e corporee, drammatizzazione e danza. – Sequenze di movimento, icoreografie individuali e collettive. – Controllo consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	
		– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di		

	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Nella competizione, rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità.	– Conoscenza di alcune fondamentali regole di discipline sportive. – Conoscenza di alcune danze popolari e non.	
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	– Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature. – Sapere assumere comportamenti igienici e salutistici (abbigliamento idoneo, pulizia personale).	– Muoversi in sicurezza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. – Elementi di igiene del corpo.	
	Nodi concettuali	Abilità	Conoscenze	Competenze chiave
		– Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-		

Classe II	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	dinamico del proprio corpo. – Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. Consolidare e affinare gli schemi motori statici. – Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici. – Consolidare la coordinazione oculo manuale e la motricità manuale fine. – Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri. – Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. – Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. – Immergersi con il viso e respirare sott'acqua, galleggiare orizzontalmente, posture e scivolamenti, prime forme di propulsione.	– Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. – Sequenze motorie – Competenze acquatiche di base.	– Competenze sociali e civiche – Consapevolezza ed espressione culturale
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva	– Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. – Movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e dinamico.	– Modalità espressive e corporee, drammatizzazione e danza. – Elaborazione di semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare	– Regole fondamentali di alcune discipline sportive. – Conoscenza di alcune danze popolari e non.	

		applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Nella competizione, rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità.		
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	– Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature. – Sapere assumere comportamenti igienici e salutistici (abbigliamento idoneo, pulizia personale).	– Muoversi in sicurezza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. – Elementi di igiene del corpo.	
	Nodi concettuali	Abilità	Conoscenze	Competenze chiave
		– Saper controllare e gestire le		

Classe III	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. – Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. – Consolidare e affinare gli schemi motori statici. – Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici. – Eseguire capriole. – Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri. – Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali.	– Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. – Sequenze motorie.	– Competenze sociali e civiche – Consapevolezza ed espressione culturale
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva.	– Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. – Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.	– Modalità espressive e corporee (es. drammatizzazione e danza. – Sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Nella competizione, rispettare le	– Regole fondamentali di alcune discipline sportive. – Conoscenza di alcune danze popolari e non.	

		regole, manifestando senso di responsabilità.		
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	– Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature. – Sapere assumere comportamenti igienici e salutistici (abbigliamento idoneo, pulizia personale) – Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri.	– Muoversi in sicurezza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. – Elementi di igiene del corpo.	
	Nodi concettuali	Abilità	Conoscenze	Competenze chiave
	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	– Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. – Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. – Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per	– Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc). Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie,	– Competenze sociali e civiche – Consapevolezza ed espressione culturale

Classe IV		eseguire esercizi. – Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. – Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi – Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi – Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.) – Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro. – Eseguire la respirazione laterale in acqua, eseguire la battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio). – coordinare braccia-gambe dorso e crawl, tuffarsi in ginocchio o seduto, piccoli tratti in apnea, galleggiamento verticale.	sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. – Conoscenza della disciplina del nuoto.	
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva	– Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. – Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali.	– Utilizzo in forma originale e creativa di modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborazione ed esecuzione di semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
		– Partecipare ai giochi conoscendo le regole e	– Corretta conoscenza e applicazione di modalità esecutive di diverse proposte di	

	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	– Rispettandole. – Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole. – Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. – Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte.	<i>giocosport.</i> – Conoscenza e corretta pratica di i giochi derivanti dalla tradizione popolare. – Partecipazione e collaborazione attiva alle varie forme di gioco. – Regole nella competizione sportiva: – saper accettare la sconfitta con equilibrio, vivere la vittoria con rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	– Assumere un atteggiamento positivo e di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti. Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. – Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale. – Sapere assumere comportamenti igienici e salutistici (abbigliamento idoneo, pulizia personale). – Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri. – Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.	– Sapere muoversi nell'ambiente scolastico ed extrascolastico rispettando regole di sicurezza. – Elementi di igiene del corpo. – Controllo delle proprie capacità motorie all'interno del gruppo in funzione del raggiungimento di un obiettivo sportivo. – Scelta dei giusti alimenti per il proprio benessere fisico.	

	Nodi concettuali	Abilità	Conoscenze	Competenze chiave
Classe V	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	– Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. – Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. – Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi. – Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. – Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. – Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. – Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.). – Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro.	– Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	– Competenze sociali e civiche – Consapevolezza ed espressione culturale
		– Utilizzare la mimica facciale e la	– Utilizzo in forma originale e creativa di	

	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva	Gestualità in giochi di drammatizzazione. – Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali.	modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborazione ed esecuzione di semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	– Partecipare ai giochi conoscendo le regole e – Rispettandole. – Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole. – Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. – Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte.	– Corretta conoscenza e applicazione di modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Conoscenza e corretta pratica di i giochi derivanti dalla tradizione popolare. – Partecipazione e collaborazione attiva alle varie forme di gioco. – Regole nella competizione sportiva: – saper accettare la sconfitta con equilibrio, vivere la vittoria con rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	– Assumere un atteggiamento positivo e di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti. – Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. – Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale. – Sapere assumere comportamenti igienici e salutistici (abbigliamento idoneo, pulizia personale). – Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi, valutando anche le capacità degli altri. – Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico	– Sapere muoversi nell'ambiente scolastico ed extrascolastico rispettando regole di sicurezza. – Elementi di igiene del corpo. – Controllo delle proprie capacità motorie all'interno del gruppo in funzione del raggiungimento di un obiettivo sportivo. Scelta dei giusti alimenti per il proprio benessere fisico.	

LIVELLI DI PADRONANZA			TERMINE SCUOLA PRIMARIA
ESPRESSIONE CORPOREA	1	2	3
	- Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...). - Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri. -Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra- sotto, alto basso, corto- lungo, grande-piccolo, sinistra destra, pieno- vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento). - Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel Passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento. Conosce l'ambiente	- Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo. - Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante. - Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. - Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni. - Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti. - Conosce le misure dell'igiene	- 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

	(spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso. – Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi. – Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...). – Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni. – Rispetta le regole dei giochi. Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni. attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.	personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.	varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
--	--	--	---

