Istituto Comprensivo di Paliano

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Via F.lli Beguinot 30/A - 03018 Paliano (Fr) - tel. 0775577257 - Cod. fis. 92027820601 – Cod. mecc. FRIC827005 – Cod. Univoco UF17RD
E-mail: fric827005@istruzione.it – Pec: fric827005@pec.istruzione.it – Sito web: www.icpaliano.edu.it

Approvato con delibera del Collegio Docenti n. 54 del 30/06/2021
con delibera del Consiglio di Istituto n. 59 del 30/06/2021

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
(Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012)
Campi di esperienza e disciplina:
Educazione Fisica

SCUOLA DELL'INFANZIA 3 anni		SCUOLA DELL'INFANZIA 4 anni		SCUOLA DELL'INFANZIA 5 anni		SCUOLA PRIMARIA Classe I	
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e tempo							
Abilità	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**
Eseguire il movimento per imitazione	Rappresentare con il corpo movimenti statici e dinamici	Eseguire il movimento per imitazione	Rappresentare lo schema corporeo in movimento statico	Eseguire il movimento per imitazione	Rappresentare lo schema corporeo in movimento statico e dinamico	Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento. Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).	Esplorare e scoprire il corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti corporei. -Percepire il corpo in situazione statica e dinamica.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva							

Riconoscere e comunicare i propri stati d'animo. Usare il linguaggio mimico gestuale come risorsa comunicativa-relazionale in vari contesti	Conoscere le emozioni Conoscere il linguaggio gestuale	Riconoscere e comunicare i propri stati d'animo. Usare il linguaggio mimico gestuale come risorsa comunicativa-relazionale in vari contesti	Conoscere le emozioni Ascoltare adeguatamente Conoscere il linguaggio gestuale	Riconoscere e comunicare i propri stati d'animo. Usare il linguaggio mimico gestuale come risorsa comunicativa-relazionale in vari contesti	Conoscere le emozioni Ascoltare adeguatamente Conoscere il linguaggio gestuale	Padroneggiare abilità motorie	Interiorizzare le condotte motorie di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare. Acquisire una lateralità definita. -Interiorizzare il rapporto occhio-mano-udito e movimento.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play							
Rispettare semplici regole del vivere comune	Conoscere le principali regole del vivere sociale	Assimilare semplici regole del vivere comune Giocare individualmente e in gruppo, in modo libero e guidato nel rispetto delle regole	Conoscere le principali regole del vivere sociale	Assimilare semplici regole del vivere comune Giocare individualmente e in gruppo, in modo libero e guidato nel rispetto delle regole	Conoscere le principali regole del vivere sociale	Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole.	Partecipare a giochi simbolici ed educativi. Partecipare a giochi di socializzazione e rispetto delle regole.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza							

Osservare in autonomia le pratiche di igiene e pulizia personale. Assumere un comportamento corretto a tavola.	Conoscere e rispettare le regole di igiene. Sperimentare diversi cibi.	Distinguere le differenze sessuali su di sé, sui compagni, su rappresentazioni grafiche Gestire autonomamente le consegne Osservare in autonomia le pratiche di igiene e pulizia personale. Assumere un comportamento corretto a tavola. Distinguere gli alimenti più adatti alla salute e alla crescita e accettare di mangiarli. Riconoscere comportamenti e scelte alimentari dannose alla salute	Conoscere le differenze di genere. Conoscere e rispettare le regole di igiene. Comprendere le fondamentali regole di salute. Sperimentare diversi cibi	Distinguere le differenze sessuali su di sé, sui compagni, su rappresentazioni grafiche Gestire autonomamente le consegne Osservare in autonomia le pratiche di igiene e pulizia personale. Assumere un comportamento corretto a tavola. Distinguere gli alimenti più adatti alla salute e alla crescita e accettare di mangiarli. Riconoscere comportamenti e scelte alimentari dannose alla salute.	Conoscere le differenze di genere. Conoscere e rispettare le regole di igiene. Comprendere le fondamentali regole di salute. Sperimentare diversi cibi.	Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.	-Percepire sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. Conoscere alcuni attrezzi e gli spazi di attività.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
(Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012)
Campi di esperienza e disciplina:
Educazione Fisica

SCUOLA PRIMARIA Classe II		**SCUOLA PRIMARIA Classe III**		**SCUOLA PRIMARIA Classe IV**	
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e tempo					
Abilità	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**
-Conoscere le potenzialità di movimento delle parti del corpo. -Percepire e controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo. -Conoscere il concetto di dx e sin sul proprio corpo. -Combinare e differenziare schemi motori diversi, globali e segmentarci con e senza oggetti. -Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio. -Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se', agli oggetti e agli altri.	-Riscaldamento, respirazione -Esercizi ginnici individuali utilizzando le diverse parti del corpo. -Esercizi ginnici a coppie. -Andature diverse e lateralita' (destra e sinistra) su di se' e sui compagni. -Percorsi misti con utilizzo di attrezzi. -Percorsi semplici. -Percorsi con l'utilizzo del materiale per migliorare l'equilibrio del proprio corpo	-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro. -Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico – dinamico del proprio corpo. -Gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali e a strutture ritmiche .	-Schemi motori di base (corsa, salto, palleggi, lanci…). -Abilità motorie in forma singola – a coppie –in gruppo. -Coordinazione dei vari segmenti: occhio-mano, occhio-piede…Esercizi di equilibrio – percorsi -Contemporaneità e successione . -Ritmo.	-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. -Riconoscere e valutare 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.	-Vari tipi di corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli). -Scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. -Sviluppo della forza (lanci, salti…). -Giochi con la palla (lanci, palleggi, passaggi, presa, tiri in porta e a canestro). -Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie. -Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo					

- Essere in grado di assumere posture compiere gesti e azioni con finalità espressive comunicative, in forma personale. - Essere in grado di eseguire semplici combinazioni comunicative individualmente e/o di gruppo.	Andature imitative. Eercizi di mimica.	-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. -Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.	-Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale. -Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.	-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione. -Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali o collettive	-Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni. -Movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo utilizzando brani musicali o strutture ritmiche
Il gioco,lo sport, le regole e il fair play					

Partecipare al gioco collettivo rispettando le indicazioni e le regole. Assumere un atteggiamento positivo nella cooperazione, nell'accettazione dei ruoli, nel gioco e nella sconfitta. Prestareattenzione, memorizzare azioni e semplici regole.	-Giochi liberi. -Giochi di gruppo. -Giochi di movimento e di coordinazione. -Giochi di squadra. -Approccio con alcune discipine sportive.	-Rispettare le regole dei giochi organizzati. -Cooperare all'interno di un gruppo -Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diverse capacità.	Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati. Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, limite. Utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie tenendo conto delle capacità altrui.	-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. -Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. -Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	-I fondamentali dei giochi individuali e di squadra. -Giochi popolari. -Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione. -Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento corretti e rispettosi.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza					
Assumere comportamenti adeguati per le norme igeniche. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni.	- Utilizzo di abbigliamento adeguato all'attività motoria. - Utilizzo degli attrezzi in sicurezza.	-Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.	-Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico. -Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.	-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. -Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.	-Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. -Uso corretto ed adeguato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie. -I benefici dell'attività ludico motoria sull'organismo e la necessità di igiene personale come fonte di benessere.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
(Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012)
Campi di esperienza e disciplina:
Educazione Fisica

SCUOLA PRIMARIA Classe V		SCUOLA SEC.PRIMO GRADO Classe I		SCUOLA SEC.PRIMO GRADO Classe II		SCUOLA SEC.PRIMO GRADO Classe III	
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e tempo							
Abilità	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**	**Abilità**	**Conoscenze**

Sviluppare condotte motorie sempre più complesse utilizzando vari schemi motori. - Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse. - Organizzare, controllare e regolare il movimento. - Conoscere alcune delle principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	- Schemi motori combinati. - Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. - Sviluppo della forza. - Giochi con la palla. - Giochi a staffetta, percorsi motori. - Esercizi e giochi a coppie e individuali con l'uso di piccoli attrezzi.	Imparare ad utilizzare le proprie capacità durante le attività proposte. Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione. Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. Riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria. Riconoscere il proprio corpo nella sua totalità e nelle singole parti, partendo dalle diverse posizioni. • Eseguire gesti motori sulla base di richieste impartite.	Informazioni principali relative alle capacità coordinative, condizionali e immagine dello schema corporeo. Percezione spazio-temporale. Nomenclatura delle parti del corpo; assi e piani; termini delle direzioni e dei movimenti. Gli andamenti del ritmo.	Manifestare autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità. Coordinare diversi schemi motori combinati tra loro. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico, in ogni situazione sportiva. Assumere un dato ritmo del movimento, saperlo mantenere oppure variarlo.	Lo schema corporeo e le capacità senso-percettive. Gli schemi di base (motori e posturali). L'organizzazione e l'orientamento spazio-temporale. Le sequenze ritmiche.	Dimostrare un adeguato possesso delle capacità coordinative generali e speciali. Utilizzare le variabili spazio-temporali in situazioni motorie. Trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, anche in situazioni di disequilibrio. Realizzare movimenti o sequenze di movimenti rispettando strutture temporali complesse.	Affinamento delle diverse capacità coordinative. Le componenti spazio-temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva. Trasferimento delle conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi. L'importanza del ritmo in ogni movimento individuale e collettivo.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva							

Elaborare ed eseguire semplici sequenze ritmiche di movimento o semplici coreografie individuali o collettive. Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio del corpo per entrare in relazione con gli altri.	Giochi di espressività. - Esercizi per sperimentare l'equilibrio. - Movimenti e coreografie eseguiti a coppie o individuali utilizzando brani musicali o sequenze ritmiche.	Usare il linguaggio del corpo mediante codici espressivi vari. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio.	Espressività corporea.	Utilizzare il proprio corpo nella sua totalità, mediante diversi atteggiamenti e comportamenti, per relazionarsi con gli altri . Padroneggiare correttamente ogni regolamento tecnico di gioco e sapersi sostituire all'insegnante nello svolgimento della funzione di arbitro.	Tecniche di espressione corporea. Decodifica di gesti in relazione all'applicazione di regole di gioco.	Variare e ristrutturare le varie forme di movimento e risolvere problemi motori e sportivi. Arbitrare una partita degli sport praticati.	Espressività corporea e comunicazione efficace. I gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate.
Il gioco, lo sport,le regole e il fair play							

- Partecipare ad attività di gioco in piccoli e grandi gruppi in modo attivo e rispettoso delle regole e dei ruoli. - Conoscere e applicare i principali elementi tecnici di alcune discipline sportive. - Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone e favorendone il valore, promuovendo sentimenti di rispetto e cooperazione.	- Giochi tradizionali e popolari. - Le regole e le sanzioni in un gioco sportivo. - Giochi basati sulla cooperazione e collaborazione.	Gestire le abilità, riferite a situazioni tecniche e tattiche, negli sport individuali e di squadra. Svolgere attività ludico-sportive all'aria aperta. Relazionarsi con il gruppo rispettando regole comuni, capacità ed esperienze diverse, mettendo in atto comportamenti collaborativi, mostrando autocontrollo ed accettando la sconfitta.	Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Il valore etico del-l'attività sportiva, del confronto e della corretta competizione. Le diverse attività sportive in ambiente naturale.	Padroneggiare le diverse capacità motorie, adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra, mettendo in atto comportamenti collaborativi. •Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell'altro.	I fondamentali tecnici dei giochi individuali e di squadra. I principi ispirati alla sana competitività, al rispetto delle regole, al gioco di squadra e alla collaborazione. Le attività motorie e sportive svolte all'aria aperta e nel rispetto dell'ambiente naturale.	Rispettare le regole di un gioco di squadra e partecipare in modo attivo. Eseguire il gesto corretto dello sport proposto. Stabilire corretti rapporti interpersonali (collaborazione). •Migliorare le proprie capacità motorie.	Il gesto tecnico di discipline sportive individuali e di squadra. Le principali capacità condizionali (forza, velocità e resistenza).
Salute e benessere,prevenzione e sicurezza							

Percepire e riconoscere le sensazioni di benessere legate alle qualità motorie. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	Regole per la prevenzione e di infortuni. - I benefici dell'attività motoria sull'apparato cardio-vascolare e respiratorio. - Uso corretto e adeguato di attrezzi e spazi in attività motorie.	Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie che intervengono durante il movimento. Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile le procedure proposte dall'insegnante, gli spazi e le attrezzature. Rispettare se stessi, gli altri e gli ambienti.	•Effetti dell'attività sportiva sul sistema cardio-respiratorio. •Le principali procedure utilizzate per il benessere della persona, la prevenzione delle malattie e degli infortuni legati all'attività fisica. Cenni di igiene personale e alimentazione corretta.	Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività fisica. Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo dovuti al miglioramento delle capacità condizionali.	Effetti dell'attività sportiva sul sistema cardio-respiratorio. Le principali procedure utilizzate per il benessere della persona, la prevenzione delle malattie e degli infortuni legati all'attività fisica. Cenni di igiene personale e alimentazione corretta.	Coordinare la respirazione con i movimenti. Applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute. Rispettare i principi di igiene personali collegati all'attività in palestra. Muoversi in modo sicuro in palestra e saper riporre correttamente le attrezzature utilizzate.	Il ruolo dell'apparato cardio-circolatorio nella gestione del movimento. I principi basilari dei diversi metodi di allenamento, utilizzati per il miglioramento dell'efficienza fisica. Regole di prevenzione e di igiene. Sicurezza in palestra.