



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

Educazione Fisica

Educazione Fisica - Scuola dell'Infanzia 3 anni

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e il movimento	Sviluppare la conoscenza e la consapevolezza del sé corporeo; coordinare i propri movimenti controllandosi.	<u>Percepire il proprio corpo:</u> riconoscere il proprio corpo nella sua globalità; <u>riconoscere denominandole le principali parti del corpo su se stesso</u> e su gli altri; rappresentare lo schema corporeo; sviluppare e <u>controllare gli schemi motori di base (strisciare, gattonare, camminare)</u> .	Giochi motori. attività manipolative con diversi materiali; rappresentazione grafica della figura umana.	Il bambino prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi posturali, anche con l'uso di piccoli attrezzi. Riconosce il proprio corpo e le sue diverse parti.
Identità, autonomia, salute.	Interiorizzare semplici regole di cura personale e di convivenza; orientarsi negli spazi scolastici.	<u>Acquisire corrette abitudini alimentari:</u> riconoscersi appartenente al proprio sesso.	Attività di routine.	Vive la propria corporeità e matura condotte che gli consentono una discreta autonomia nella gestione della giornata a scuola. Inizia a riconoscere i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo, inizia ad adottare pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di alimentazione.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

Educazione Fisica

Educazione Fisica - Scuola dell'Infanzia 4 anni

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e il movimento	Rafforzare le conoscenze del sé corporeo; coordinare i propri movimenti muovendosi con sicurezza; eseguire movimenti su richiesta; saltellare solo con un piede; eseguire un semplice percorso ad ostacoli; imitare i movimenti.	<u>Prendere coscienza del proprio corpo</u> in rapporto con gli altri; discriminare le proprietà percettive degli oggetti utilizzando i 5 sensi; eseguire un percorso tenendo conto dei riferimenti spaziali.	Giochi di conoscenza del proprio io e degli altri.	Il bambino prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi posturali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.
Identità, autonomia, salute.	Utilizzare in modo corretto cucchiaio e forchetta; riconoscere le differenze sessuali; orientarsi negli spazi scolastici in modo autonomo.	<u>Acquisire corrette abitudini igienicosanitarie (lavarsi le mani, soffiarsi il naso, andare in bagno);</u> <u>acquisire corrette abitudini alimentari (mangiare seduti a tavola, usare correttamente le posate,</u> assaggiare nuovi cibi); acquisire autonomia nell'uso degli oggetti personali (vestirsi, svestirsi, allacciare, slacciare, abbottonare, sbottonare, infilare, sfilare, piegare). <u>saper riconoscere ed esprimere i bisogni del proprio corpo (fame, sete e bisogni fisiologici);</u> <u>saper discriminare, riconoscere ed esprimere sensazioni dolorose relative al proprio corpo.</u>	Creazione di cartellone per l'acquisizione di una corretta alimentazione. Realizzazione ed elaborazione di attività-gioco inerenti alla routine quotidiana.	Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola. Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo, adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di alimentazione



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

Educazione Fisica

Educazione Fisica - Scuola dell'Infanzia 5 anni

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e il movimento	Potenziare il comportamento autonomo ed indipendente nell'ordine ed espressione del sé; saper muoversi nello spazio in base ad azioni, comandi, suoni, musica.	<u>Prendere coscienza del proprio corpo in rapporto a parametri spazio- temporali rispetto a se stesso e sugli altri;</u> <u>rappresentare graficamente le varie parti del corpo;</u> <u>sviluppare la coordinazione posturale;</u> riprodurre ed interpretare con il proprio corpo strutture ritmiche; <u>sviluppare la coordinazione oculo – manuale (motricità fine);</u> progettare ed attuare efficaci strategie motorie in relazione al contesto, alle regole, agli obiettivi da raggiungere, alle dinamiche degli oggetti, alle dinamiche di gruppo.	Percorsi motori con ritmi e suoni diversi. Gioco simbolico. Rielaborazione grafica di percorsi con materiali diversi Giochi di coordinazione, nel grande e nel piccolo gruppo (palla prigioniera, ragno-mosca). Giochi tradizionali. Percorsi per le vie del paese ed accenni di educazione stradale.	Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il proprio potenziale comunicativo ed espressivo. Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori.
Identità, autonomia, salute.	Conoscere le differenze sessuali di sviluppo; percepire il corpo come spazio ed utilizzarlo con sicurezza e padronanza.	Disciplinare le esperienze sensoriali e percettive che permettono di sperimentare le potenzialità positive e negative degli alimenti, degli oggetti; <u>identificare le funzioni delle varie parti del corpo;</u> <u>riconoscere la destra e la sinistra su se stessi.</u>		Applica schemi posturali e motori nei giochi individuali e di gruppo. Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica - Scuola primaria classe I

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere lo schema corporeo; i propri sensi e le modalità di percezione sensoriale; orientarsi nello spazio circoscritto; conoscere la lateralità del proprio corpo;	<u>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; sviluppare la coordinazione oculo – manuale;</u> collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti e prendere coscienza della propria lateralità; muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.	Rappresentazione grafica dello schema corporeo per riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo. Esecuzione di semplici percorsi, lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali. Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio. Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per rappresentare e drammatizzare semplici e brevi storie	Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Esprimere emozioni	Verbalizzare le proprie sensazioni sensoriali legate all'esperienza vissuta; utilizzare modalità espressive e corporee in forma originale; <u>sperimentare su di sé e con gli altri il linguaggio corporeo e motorio per esprimere i propri stati d'animo.</u>	Utilizzare il proprio corpo attraverso la danza e diverse forme di drammatizzazione.	Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il proprio potenziale comunicativo ed espressivo.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Conoscere diverse proposte di gioco, utilizzando il corpo in relazione allo spazio a disposizione o utilizzando piccoli attrezzi; rispettare le regole proposte nel gioco.	Utilizzare e adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base al gioco proposto e alle regole proposte.	Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per realizzare i giochi proposti quali: staffette, attività a piccoli gruppi, lavoro a stazioni. Creare cartelloni, striscioni sulle regole da rispettare nel gioco.	Applica schemi posturali e motori nei giochi individuali e di gruppo.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Conoscere e rispettare le regole igienico - comportamentali riconoscendo alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.	<u>Adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico – comportamentali.</u>	Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire	Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica - Scuola primaria classe II

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere lo schema corporeo, gli schemi motori e posturali, le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo; orientarsi nello spazio circoscritto; riconoscere la lateralità del proprio corpo.	Riconoscere e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; <u>sviluppare la coordinazione oculo – manuale e oculo - podalica negli schemi motori</u> e sapersi collocare in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti; prendere coscienza della propria lateralità e muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori.	Rappresentazione grafica dello schema corporeo per riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo. Esecuzione di semplici percorsi, lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali. Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio. Percorsi ed esercizi individuali o a coppie sviluppando la propria creatività	L'alunno prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori sempre più completi.
Linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Esprimere emozioni utilizzando il linguaggio mimico-gestuale, anche attraverso drammatizzazioni, danze e giochi.	<u>Esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente alle esperienze di gioco.</u>	Riproduzione di ritmi e semplici andature su basi musicali e sonorità naturali.	L'alunno vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il proprio potenziale comunicativo ed espressivo.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Rispettare le regole dei giochi organizzati; interagire positivamente con gli altri;	<u>Utilizzare e adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base al gioco proposto,</u> alle regole proposte; assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione, proponendo e accettando eventuali modifiche.	Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per realizzare i giochi proposti: staffette, attività a piccoli gruppi, lavoro a stazioni. Giochi di cooperazione con utilizzo di diversi attrezzi (palle, funi, cerchi, clavette, appoggi Baumann, coni). Creare cartelloni, striscioni sulle regole da rispettare nel gioco	Applica schemi posturali e motori appresi sia nei giochi individuali che di gruppo.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Rispettare le regole igienico - comportamentali; utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività.	<u>Adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali.</u>	Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire	Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e applica nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola primaria classe III

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere diversi schemi motori combinati tra loro; saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo; organizzare l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità e successione) e a strutture ritmiche.	<u>Sviluppare la coordinazione oculo – manuale e oculo - podalica negli schemi motori: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, etc.</u> muoversi secondo una direzione controllando la lateralità .	Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente; lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali; esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.	L'alunno impara ad utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti e le proprie capacità motorie.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Conoscere il corpo proprio e il suo movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti	Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali; <u>controllare le proprie emozioni.</u>	Semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione.	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio acquisito sinora, anche attraverso la drammatizzazione.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Conoscere le modalità esecutive di giochi di movimento e pre – sportivi, individuali e di squadra, assumendo un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo con gli altri; valorizzare e rispettare le regole.	<u>Mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco; utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie finalizzandole all'esperienza ludica;</u> esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente all'esperienza di gioco.	Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale; percorsi e circuiti organizzati anche dagli alunni e giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra.	Partecipa alle attività di gioco rispettandone le regole, collaborando all'interno del gruppo e accettandone le diversità.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Conoscere l'uso corretto e appropriato degli attrezzi e degli spazi percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludica.	<u>Adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico – comportamentali.</u>	Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire.	Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite e Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola primaria classe IV

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Conoscere gli schemi motori e posturali, affinando le capacità coordinative; saper controllare le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo; sviluppare la coordinazione oculo – manuale e oculo - podalica negli schemi motori; collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti.</p>	<p><u>Sviluppare la coordinazione oculo – manuale e oculo - podalica negli schemi motori;</u> riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, <u>organizzando il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</u></p>	<p>Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente; lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali; esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio; percorsi con elementi di coordinazione motoria, agilità e controllo del tono muscolare.</p>	<p>L'alunno impara ad utilizzare, in modo adeguato e preciso, le proprie capacità motorie.</p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, etc. anche in relazione A strutture ritmiche; utilizzare in modo personale il corpo per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.</p>	<p><u>Utilizzare in modo appropriato la propria lateralità</u> e adattare gli schemi motori e posturali e le loro interazioni in situazione combinata e simultanea; variare gli schemi motori in funzione di parametri di equilibrio.</p>	<p>Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione.</p>	<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio acquisito sinora, anche attraverso attività di drammatizzazione.</p>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conoscere le corrette modalità esecutive di giochi di movimento e pre - sportivi individuali e di squadra.</p>	<p><u>Mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco;</u> <u>utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie</u> finalizzandole all'esperienza ludica; <u>controllare le proprie emozioni</u> e opinioni relativamente all'esperienza di gioco; rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p>	<p>Giochi di percezione corporea per il rilassamento; giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale; percorsi e circuiti organizzati anche dagli alunni. giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra; conoscenza di alcuni giochi sportivi.</p>	<p>Partecipa alle attività di gioco rispettandone le regole, cooperando all'interno del gruppo accettandone le diversità.</p>
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi per la sicurezza propria e degli altri.</p>	<p><u>Rispettare le regole igienico-comportamentali.</u></p>	<p>Le regole alimentari relative alla piramide alimentare. Saper disporre, utilizzare e riporre gli attrezzi in modo corretto.</p>	<p>Applica nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite e riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola primaria classe V

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e Attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere approfonditamente gli schemi motori e posturali, affinando le capacità coordinative; saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo, organizzando condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento.	<u>Usare indiscriminatamente entrambe le mani e i piedi, riconoscendo la parte dominante del proprio corpo; riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, organizzando il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</u> , migliorando la destrezza insieme alla capacità di anticipazione e di scelta.	Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente. lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali; esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.	L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Coordinare diversi schemi motori combinati tra loro; organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento a strutture ritmiche; utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti; elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<u>Adattare gli schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea, variandoli in funzione di strutture ritmiche.</u>	Eeguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione; giochi di percezione corporea per il rilassamento. percorsi con elementi di coordinazione motoria, agilità e controllo del tono muscolare.	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Conoscere modalità esecutive di giochi di movimento e pre - sportivi individuali e di squadra, valorizzando e rispettando le regole; partecipare attivamente ai giochi, anche in forma di gara, collaborando con gli altri.	<u>Mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco, utilizzando le proprie capacità motorie;</u> controllare le proprie emozioni relativamente all'esperienza di gioco; <u>rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</u>	Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale; giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra. conoscenza di alcuni giochi sportivi; giochi di socializzazione. varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara collaborando con gli altri.	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive, integrandosi adeguatamente nel gruppo.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Conoscere e utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi, "adottando comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni.	Acquisire gradualmente la consapevolezza delle proprie funzioni respiratorie e cardiache, <u>controllando il proprio respiro e sapere rilassare i muscoli dopo l'attività motoria.</u>	Le regole alimentari relative alla piramide alimentare; uso corretto della palestra, degli attrezzi, che vanno ordinatamente riposti.	Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare. Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola secondaria di primo grado classe I

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere il proprio corpo attraverso i vari canali percettivi, le attività che esercitano e migliorano le capacità condizionali e coordinative; migliorare le capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo.	Utilizzare i principali schemi motori , combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive.	Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi; esercizi propedeutici e specifici ai grandi attrezzi; circuiti a tempo; percorsi misti; elementi di pre – acrobatica; diversi tipi di salti e corsa; attività ludico ginniche; esercizi in equilibrio statico e dinamico; esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite. Il corpo umano, (sistemi e apparati).	L'alunno ha preso coscienza delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti personali, sapendo utilizzare gli schemi motori di base nelle varie attività proposte.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Percepire il proprio corpo e il suo linguaggio; conoscere l'ambiente (palestra, campo aperto); conoscere il modo di relazionarsi con gli altri, rispettando i compagni e gli insegnanti; conosce gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona; prendere coscienza della propria efficienza fisica ed autovalutazione delle proprie capacità.	Controllare i segmenti corporei; conoscere le modificazione cardio- respiratorie durante il movimento ; rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture; comprendere il linguaggio dei gesti; conoscenza del sé corporeo ed emotivo e capacità di autocontrollo e gestione.	Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite no, (sistemi e apparati). Esercizi ai grandi attrezzi di espressività motoria; giochi ritmici – musicali.	Sa eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Riconoscere e rispettare le regole di gioco e del fair play.	Lavorare in gruppo; rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni ; scegliere il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni. Rispetta le regole del fair play.	Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, calcio, palla rilanciata, orienteering, Principali gesti atletici: velocità, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex, staffetta navetta, fondo e mezzo fondo; giochi di imitazione e giochi di competizione.	Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco, adottate dalla squadra, mettendo in atto comportamenti collaborativi; conosce le regole principali e le tecniche dei giochi praticati.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Conoscere e usare correttamente gli attrezzi e gli spazi; conoscere le norme di sicurezza per sé e per gli altri e le principali norme della prevenzione infortuni.	Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature . Riconosce il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere		Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita; assumere comportamenti, in rapporto a sé stesso e agli altri, di completa responsabilità.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola secondaria di primo grado classe II

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Conoscere di piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative, secondo i propri livelli di maturazione sviluppo e apprendimento; migliorare la capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo; conoscere il sé corporeo ed emotivo e migliorare la capacità di autocontrollo e gestione.	<u>Rapportare il proprio schema corporeo allo spazio in cui agisce;</u> riconoscere il proprio corpo, il suo modo di muoversi, la sua posizione nello spazio; apprezzare distanze e traiettorie; <u>riconoscere e adattarsi ai vari tipi di ritmo proposti.</u>	Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi; esercizi propedeutici specifici ai grandi a t t r e z z i ; circuiti a tempo e di destrezza; percorsi misti (piccoli e grandi attrezzi); lanci e prese con la palla; elementi di pre – acrobatica; diversi tipi di salti e corsa; attività ludico ginniche.	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	Migliorare nella conoscenza dell'ambiente (palestra, campo aperto), dell'uso degli attrezzi, nel rispetto dei compagni e degli insegnanti, percezione del proprio corpo e del suo linguaggio.	<u>Controllare i segmenti corporei; conoscere le modificazione cardio-respiratorie durante il movimento; comprendere il linguaggio dei gesti; consolidare l e capacità di autocontrollo e gestione.</u>	Giochi ritmici - musicali Esercizi in equilibrio statico e dinamico;	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio, per entrare in relazione con gli altri.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Conoscere e rispettare le regole; conoscere il modo di relazionarsi con gli altri; conoscere le regole del fair play;	<u>Lavorare in gruppo; rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni; rispetta le regole del fair play.</u>	Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, , palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, calcio, palla rilanciata, orienteering, pallamano, calcio. Principali gesti atletici: velocità, salto in alto, salto in lungo, fondo e mezzo fondo.	Rispettando le regole, si assume responsabilità e si impegna per il bene comune, mettendo in atto atteggiamenti propositivi.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Conoscere l' uso corretto degli attrezzi; conoscere le norme di sicurezza per sé e per gli altri per la prevenzione degli infortuni; conosce gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona; prendere coscienza della propria efficienza fisica e saper autovalutare le proprie capacità.	Scegliere il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni; <u>utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature;</u> riconoscere il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere.	Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite. Giochi di imitazione. Giochi di competizione.	Conosce le principali norme d'igiene e alimentazione. Sa utilizzare in modo corretto gli spazi e gli attrezzi in palestra.



ISTITUTO COMPRENSIVO Martiri della Libertà
Piazza Combattenti d'Italia 21/a – 13017 QUARONA VC

EDUCAZIONE FISICA

Educazione fisica – Scuola secondaria di primo grado classe III

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Migliorare la capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo e della funzione cardio-respiratoria abbinata al movimento;	<u>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse;</u> <u>applicare schemi e azioni di movimento</u> per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento; <u>riconoscere e adattarsi ai vari tipi di ritmo proposti;</u> apprezzare distanze e traiettorie; <u>controllare i segmenti corporei.</u>	Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi; esercizi propedeutici e specifici ai grandi attrezzi; circuiti a tempo; lanci e prese con la palla; elementi di pre – acrobatica; diversi tipi di salti e corsa; esercizi ai piccoli e grandi attrezzi	L'alunno è pienamente consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
Il linguaggio del corpo come modalità di comunicazione espressiva	Conoscere il sé corporeo ed emotivo; riconoscere l'uso degli attrezzi(scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità); conoscere le tecniche di espressione corporea e i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	<u>Controllare le modificazione cardio-respiratorie durante il movimento;</u> rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture; <u>comprendere il linguaggio dei gesti;</u> <u>esprimere capacità di autocontrollo e gestione.</u>	Attività ludico ginniche; giochi ritmici – musicali; esercizi in equilibrio statico e dinamico; giochi di espressività motoria.	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in modo consapevole, per entrare in relazione con gli altri.
Il gioco, lo sport e le regole del fair play	Conoscere il modo di relazionarsi con gli altri; conoscere le regole di gioco conoscere le regole del fair play.	<u>Lavorare in gruppo e rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni;</u> <u>scegliere il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni;</u> <u>rispetta le regole del fair play.</u>	Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, pallabase, palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, , palla rilanciata, , orienteering, , calcio, pallamano; principali gesti atletici: velocità (80 m.p., 80 hs, staffetta 4x100), salto in alto, salto in lungo, getto del peso, fondo e mezzo fondo. giochi di imitazione; giochi di competizione.	Rispettando le regole, si assume responsabilità e si impegna per il bene comune.
Sicurezza prevenzione salute e benessere	Conoscere le norme principali della prevenzione infortuni; conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona; prendere coscienza della propria efficienza fisica ed autovalutazione delle proprie capacità.	<u>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature;</u> riconoscere il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere.	Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite.	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso la promozione di corretti stili di vita. Rispetta criteri base della sicurezza.