

Istituto Comprensivo Rignano – Incisa Valdarno
CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

Sezione 3 anni scuola infanzia

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresentare il corpo fermo e in movimento, nel tempo e nello spazio.	Proporre attività finalizzate a riconoscere e indicare le principali parti del corpo su di sé e su gli altri, a scoprire e sperimentare l'uso dei cinque sensi, a produrre intenzionalmente segni grafici utilizzando vari strumenti.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Controllare l'esecuzione del gesto, valutare il rischio, interagire con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, per comunicare il proprio stato d'animo e le proprie necessità.	Far sperimentare i movimenti fini di specifiche parti del corpo avvalendosi di giochi motori, di ruolo, mimica, anche a ritmo di musica.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Prendere consapevolezza della necessità di rispettare le regole all'interno del gioco motorio per muoversi nel piccolo e grande gruppo.	Far comprendere attraverso attività guidate e di gioco libero, utilizzando oggetti e materiali messi a disposizione, l'importanza del rispetto delle regole.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Riconoscere i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adottare pratiche corrette di cura di sé, d'igiene e di sana alimentazione.	Creare il clima di tranquillità e serenità necessario per portare i bambini all'utilizzo autonomo dei servizi igienici, ad accettare di mangiare a scuola e farlo in autonomia, raggiungere tranquillità al di fuori dall'ambiente familiare, riconoscersi come maschio e femmina.

Sezione 4 anni scuola infanzia

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresentare il corpo fermo e in movimento, orientandosi nel tempo e nello spazio.	Proporre attività finalizzate a riconoscere e indicare le principali parti del corpo su di sé, sugli altri e su un'immagine. Progettare attività finalizzate a far prendere coscienza delle grandi articolazioni, degli assi corporei (davanti-dietro-di lato), a coordinare e controllare schemi dinamici posturali ad individuare, in relazione a sé, posizioni e direzioni spaziali.

LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Vivere pienamente la propria corporeità, percepirne il potenziale comunicativo ed espressivo, maturare condotte che consentano una buona autonomia nella gestione della routine e dei rapporti con coetanei e adulti.	Proporre attività ludico-motorie, mimiche, di coordinamento, in risposta a stimoli verbali, sonori e visivi, per rielaborare conoscenze e sentimenti controllando movimenti ed emozioni adeguatamente all'età.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Raggiungere soddisfazione nel movimento e sperimentare schemi posturali e motori, applicandoli nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed essere in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.	Proporre giochi di ruolo in piccolo e grande gruppo, nel rispetto delle regole fondamentali per la convivenza.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Riconoscere 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.	Promuovere un clima sereno e stimolante finalizzato alla cura in autonomia della propria persona nella prospettiva della salute e dell'igiene personale. Giochi finalizzati ad acquisire consapevolezza del ritmo respiratorio del proprio corpo e le sue variazioni. Proporre giochi che stimolino la conoscenza della diversità e della propria identità sessuale.

Sezione 5 anni scuola infanzia

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresentare il corpo fermo e in movimento, nel tempo e nello spazio.	Promuovere attività che portino al riconosce e alla denominazione le parti del corpo su di sé, sugli altri e su un'immagine; far rappresentare in modo completo la figura umana invitando a ricomporla se divisa in più parti. Utilizzando giochi motori portare il bambino ad Individuare in relazione a sé posizioni e direzioni spaziali, a distinguere le situazione del corpo in relazione agli oggetti (vicino , lontano; accanto, dietro, avanti...ecc..ecc.), sia nello spazio chiuso che in quello aperto.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME	Utilizzare modalità espressive e corporee attraverso giochi per trasmettere contenuti emozionali.	Promuovere giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere, con l'ausilio della musica,

MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA		Giochi di memoria ed attenzione, giochi d'imitazione di movimenti e atteggiamenti degli animali.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Utilizzare giochi di gruppo e giochi di ruolo, mini gare di squadra, rispettando e facendo rispettare le regole condivise, al fine di promuovere una sana competizione con un comportamento corretto e adeguato alla situazione.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Riconoscere i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adottare pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.	Stimolare con attività mirate la cura della propria persona in modo autonomo e corretto, sviluppare una buona autonomia personale e prendere coscienza di ciò che fa bene e di ciò che fa male, sviluppare una sensibilizzazione nei confronti del cibo e un comportamento corretto nell'alimentazione provando ad assaggiare tutto.

Classe I scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Conoscere e riprodurre il proprio schema corporeo, sperimentare il movimento nello spazio e nel tempo in relazione a sé, agli oggetti e agli altri e nel tempo	-Conoscere il proprio corpo sia globalmente che nelle sue componenti, rafforzando la consapevolezza dello schema corporeo. -Acquisire la lateralità. - Perfezionare gli schemi motori di base. - Sviluppare la capacità di discriminazione tattile, visiva e uditiva. - Sviluppare la motricità fine.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Esprimersi attraverso il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.	-Eeguire sequenze di movimenti guidati da un ritmo. -Associare ai vari movimenti rilassamenti e respirazione.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Prendere consapevolezza dell'importanza delle regole nel gioco, partecipando a giochi collettivi rispettando le regole.	Esperienze di gioco finalizzate a costruire regole fondamentali per la convivenza.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	-Sperimentare l'importanza di una sana e corretta alimentazione attraverso percorsi di educazione alla salute	Esperienze di sana colazione e assaggi di verdure.

Classe II scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Conoscere e riprodurre il proprio schema corporeo, sperimentare il movimento nello spazio e nel tempo in relazione a sé, agli oggetti e agli altri e nel tempo	-Conoscere il proprio corpo sia globalmente che nelle sue componenti, rafforzando la consapevolezza dello schema corporeo. -Acquisire la lateralità. - Perfezionare gli schemi motori di base. - Sviluppare la capacità di discriminazione tattile, visiva e uditiva. - Sviluppare la motricità fine.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Esprimersi attraverso il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali	-Eeguire sequenze di movimenti guidati da un ritmo. -Associare ai vari movimenti rilassamenti e respirazione.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Prendere consapevolezza dell'importanza delle regole nel gioco, partecipando a giochi collettivi rispettando le regole. Acquisire attraverso il gioco maggior autocontrollo e coordinazione nei movimenti.	Esperienze di gioco finalizzate a costruire regole fondamentali per la convivenza.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	-Sperimentare l'importanza di una sana e corretta alimentazione attraverso percorsi di educazione alla salute(sana colazione e assaggi di verdure).	Esperienze di sana colazione e assaggi di verdure.

Classe III scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva. Riconoscere e riflettere varie azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento.	Riconoscere e valutare traiettorie, distanze delle azioni motorie, sapendo organizzare Il proprio movimento nello spazio in relazione a sé e agli altri.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Esprimersi attraverso il linguaggio corporeo soprattutto in situazioni di gioco organizzato. Eeguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	Creare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e danza. Giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali guidate e libere con l'ausilio della musica. Gioco guidato sulla relazione tra postura e stato d'animo

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Sperimentare modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Conoscere giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare a varie forme di gioco di squadre. Comprendere l'importanza della collaborazione nel gioco.	Prendere consapevolezza dell'importanza delle regole nel gioco. Partecipare ai giochi collettivi rispettando le regole.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Riconoscere l'importanza di assumere comportamenti adeguati in varie situazioni per evitare pericoli. Riconoscere l'esercizio fisico come necessità di uno stile sano di vita. Prendere consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.

Classe IV scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Coordinare e utilizzare i diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre \ saltare \ afferrare \ ecc..) 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.	.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.
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere, nel contempo, contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	- 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

		<p>competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. - 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 giocosport 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>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numeri 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.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva: saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti del perdente, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Utilizzare attività di gioco-sport applicandone indicazioni e regole, collaborando con gli altri, per una sana competizione sportiva.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</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>

Classe V scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>Coordinare e utilizzare i diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre\ saltare\ afferrare\ ecc..)</p> <p>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.</p>	<p>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>LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere, nel contempo, contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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.

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Saper utilizzare numeri 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.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva: saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti del perdente, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Utilizzare attività di gioco-sport applicandone indicazioni e regole, collaborando con gli altri, per una sana competizione sportiva.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</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. - Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>

Classe I scuola secondaria

<p>Nucleo tematico</p>	<p>Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)</p>	<p>Contenuti disciplinari della programmazione</p>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>Acquisire consapevolezza del proprio corpo e migliorare le proprie capacità fisiche. Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata, dimostrando di aver acquisito soddisfacente sensibilità propriocettiva. Saper utilizzare e trasferire le proprie abilità in situazioni semplici (equilibrio posturale, coordinazione generale e segmentaria ,percezione spazio tempo, apprezzamento di distanze e traiettorie)</p>	<p>Camminare e correre in tutte le variabili</p> <p>Saltare in basso e in lungo</p> <p>Lanciare in modi e con traiettorie diverse</p> <p>Esercizi di lateralizzazione</p> <p>Esercizi di coordinazione generale</p> <p>Destrezza e abilità con piccoli attrezzi</p> <p>Semplici esercizi ai grandi attrezzi</p> <p>Equilibrio statico e dinamico</p> <p>Esercizi di scioltezza articolare e mobilità</p> <p>Esercizi propedeutici all'atletica leggera</p>

<p>LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Interpretare e comunicare contenuti emozionali/tecnici attraverso i gesti e il movimento -Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco</p>	<p>Rappresentare idee stati d'animo mediante gestualità e posture Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria</p>	<p>Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo, giochi tradizionali.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>conclusione del lavoro.</p> <p>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<p>Vari tipi di corsa con variazioni di ritmo, di durata e di percorso.</p> <p>Esercizi respiratori ponendo attenzione alle modificazioni fisiologiche apportate dal movimento.</p> <p>Esercizi di rilassamento</p> <p>Conoscenza degli attrezzi e loro utilizzo</p> <p>Conoscenza degli ambienti e importanza di mantenere un comportamento corretto ed adeguato</p>

Classe II scuola secondaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Destreggiarsi nella motricità finalizzata in relazione allo spazio e al tempo - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali 	<p>Esercizi e attività che utilizzano i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive.</p> <p>Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale</p> <p>Fondamentali tecnici di alcuni dei maggiori giochi di squadra</p> <p>Esercizi su alcuni grandi attrezzi della palestra</p> <p>Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>Rappresentare idee stati d'animo mediante gestualità e posture</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>Conoscenza dei gesti tecnici e arbitrari</p>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 	<p>Utilizzare le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali</p> <p>Organizzarsi autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive praticando, i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> -Essere capace di seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando 	<p>Essere attento alla cura della propria persona.</p> <p>Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione</p> <p>Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale.</p> <p>Percorsi ed attività in circuito mirate al controllo del ritmo e della velocità di esecuzione .</p>

	<p>la propria e l'altrui sicurezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 	<p>Esercizi ed attività per la conoscenza dei cambiamenti fisiologici momentanei(ritmo cardiaco, ritmo respiratorio sudorazione etc) determinati dal movimento.</p> <p>Esercizi respiratori</p> <p>Esercizi di recupero e rilassamento</p>
--	---	---

Classe III scuola secondaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico 	<p>Padroneggiare gli schemi motori di base; orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico; utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici. Inventare movimenti con i piccoli attrezzi.</p> <p>Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale). Fondamentali tecnici dei maggiori sport.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. -Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco 	<p>Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> <p>Gestire situazioni di gioco sport in qualità di arbitro e segnapunti .</p>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta 	<p>Tecnica dei fondamentali dei maggiori giochi di squadra</p> <p>Conoscenza dei regolamenti degli sport e giochi praticati</p> <p>Conoscenza delle tecniche e strategie di gioco praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>

<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<p>Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive . Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale</p>
--	--	--

NON VENGONO ELENcate LE ATTIVITÀ SPECIFICHE PER LE VARIE SEZIONI E CLASSI DI OGNI ORDINE DI SCUOLA, PER LASCIARE LIBERTÀ AL DOCENTE, IN RELAZIONE ALLE ESIGENZE DELLE VARIE CLASSI.