

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 modalità 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.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 modalità 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.	<ul style="list-style-type: none"> – 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.	<ul style="list-style-type: none"> – 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...), sia nello spazio chiuso che in quello aperto.
Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	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, 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 prima 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 modalità 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.	<ul style="list-style-type: none"> – Eseguire 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 seconda 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 modalità 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	<ul style="list-style-type: none"> – Eseguire 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.	Attività 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 terza 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	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva. – Riconoscere e riflettere varie azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento. 	<p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé e agli altri.</p>
Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> – Esprimersi attraverso il linguaggio corporeo soprattutto in situazioni di gioco organizzato. – Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Prendere consapevolezza dell’importanza delle regole nel gioco. – Partecipare ai giochi collettivi rispettando le regole.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 quarta 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>	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare i diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare...) – 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>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 modalità comunicativa - espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<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 <i>giocosport</i> 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>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

Classe quinta scuola primaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
<p style="text-align: center;">Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare i diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare...) – 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>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 style="text-align: center;">Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<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 <i>giocosport</i> 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>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

Classe prima 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"> – 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) 	<ul style="list-style-type: none"> – Camminare e correre in tutte le variabili – Saltare in basso e in lungo – Lanciare in modi e con traiettorie diverse – Esercizi di lateralizzazione – Esercizi di coordinazione generale – Destrezza e abilità con piccoli attrezzi – Semplici esercizi ai grandi attrezzi – Equilibrio statico e dinamico – Esercizi di scioltezza articolare e mobilità – Esercizi propedeutici all'atletica leggera
Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> – Interpretare e comunicare contenuti emozionali/tecnici attraverso i gesti e il movimento – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> – Rappresentare idee stati d'animo mediante gestualità e posture. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<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>

**Salute e benessere,
prevenzione e sicurezza**

- 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. 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.

- Vari tipi di corsa con variazioni di ritmo, di durata e di percorso.
- Esercizi respiratori ponendo attenzione alle modificazioni fisiologiche apportate dal movimento.
- Esercizi di rilassamento
- Conoscenza degli attrezzi e loro utilizzo
- Conoscenza degli ambienti e importanza di mantenere un comportamento corretto ed adeguato

Classe seconda 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Esercizi e attività che utilizzano i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive. – Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale). – Fondamentali tecnici di alcuni dei maggiori giochi di squadra. – Esercizi su alcuni grandi attrezzi della palestra. – Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.
Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> – Rappresentare idee stati d'animo mediante gestualità e posture. – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare gli aspetti comunicativo - relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri. – Conoscenza dei gesti tecnici e arbitrali
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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali. – Organizzarsi autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive praticando, i valori sportivi (<i>fair - play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<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 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Essere attento alla cura della propria persona. – Comprendere l'importanza di una corretta alimentazione – Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale. – Percorsi ed attività in circuito mirate al controllo del ritmo e della velocità di esecuzione . – Esercizi ed attività per la conoscenza dei cambiamenti fisiologici momentanei(ritmo cardiaco, ritmo respiratorio sudorazione etc) determinati dal movimento. – Esercizi respiratori – Esercizi di recupero e rilassamento
---	--	--

Classe terza scuola secondaria

Nucleo tematico	Obiettivi (dalle Indicazioni nazionali del 2012)	Contenuti disciplinari della programmazione
<p style="text-align: center;">Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale). – Fondamentali tecnici dei maggiori sport.
<p style="text-align: center;">Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. – Gestire situazioni di gioco sport in qualità di arbitro e segnapunti.
<p style="text-align: center;">Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> – Tecnica dei fondamentali dei maggiori giochi di squadra. – Conoscenza dei regolamenti degli sport e giochi praticati. – Conoscenza delle tecniche e strategie di gioco praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair - play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

	<p>regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>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). 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

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.