



Il curricolo tiene conto dei seguenti traguardi di cittadinanza:

- saper ascoltare e comprendere i messaggi;
- comunicare in modo positivo con compagni e insegnanti;
- attuare ogni comportamento nel rispetto delle regole;
- aiutare un compagno più debole e rifiutare un vantaggio non giusto;
- essere leali e rispettosi dei compagni e delle diversità;
- rendersi consapevoli delle proprie capacità e dei propri limiti, e assumersi responsabilità nei diversi ruoli;
- perseguire la vittoria non come fine, ma come mezzo per misurare le proprie abilità fisiche e mentali, e, nello sport di squadra, condividere obiettivi e sforzi;
- maturare conoscenze e comportamenti corretti in riferimento all'igiene, all'alimentazione e al doping;
- maturare comportamenti rispettosi verso l'ambiente e le attrezzature.

Per quanto riguarda la valutazione si terrà conto di:

- situazione di partenza;
- metodo di lavoro (capacità di impegno, attenzione, applicazione, uso di strumenti e procedimenti);
- abilità motorie specifiche delle varie discipline sportive;
- abilità di relazione (capacità di ascolto e comprensione dei messaggi, capacità di relazionarsi agli altri, lealtà sportiva).

La valutazione sarà condotta attraverso:

- rilevazioni oggettive;
- osservazioni sistematiche;
- valutazione sommativa e comparativa.

EDUCAZIONE FISICA CLASSE PRIMA

NUCLEI FONDANTI	CONTENUTI	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	Esercizi per acquisizione e consolidamento di forza, resistenza, rapidità/velocità, mobilità articolare	Correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare	Riconosce e valuta le proprie capacità confrontandole con i propri dati di riferimento.
Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	Esercizi di acquisizione e consolidamento di orientamento spazio-tempo, equilibrio statico-dinamico, differenziazione, reazione motoria, anticipazione, ritmizzazione	Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non	Utilizza efficacemente le proprie capacità coordinative in giochi e percorsi che richiedono livelli via via più complessi.
Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	Semplici elementi tecnici di alcuni giochi collettivi	Pallacanestro: palleggio, tiro e passaggio. Pallavolo: palleggio, bagher e battuta.	Utilizza efficacemente le proprie capacità coordinative in giochi sportivi che richiedono livelli via via più complessi
Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	Regole di gioco e situazioni di confronto e di competizione	Uso di alcuni gesti arbitrari. Uso elementare del linguaggio specifico.	Si relaziona positivamente col gruppo rispettando le diversità e le caratteristiche personali dei compagni
Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	Nozioni di igiene Attività in ambiente naturale Utilizzo responsabile di spazi e attrezzature scolastiche	Uso puntuale e appropriato del materiale e dell'abbigliamento specifico Esecuzione delle consegne secondo tempi e modi richiesti Uso di mappe (orienteering)	Cura ordine e igiene personale Rispetta regole, utilizza spazi e attrezzature in modo adeguato Osserva, conosce, rispetta l'ambiente naturale e vi si orienta

EDUCAZIONE FISICA CLASSE SECONDA			
NUCLEI FONDANTI	CONTENUTI	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	Esercizi per acquisizione e consolidamento di forza, resistenza, rapidità/velocità, mobilità articolare	Correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare	Controllare la respirazione e la frequenza cardiaca. Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.
Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	Esercizi di acquisizione e consolidamento di orientamento spazio-tempo, equilibrio statico-dinamico, differenziazione, reazione motoria, anticipazione, ritmizzazione	Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non	Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata e in successione.
Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	Semplici elementi tecnici di alcuni giochi collettivi	Pallacanestro: palleggio, tiro e passaggio. Pallavolo: palleggio, bagher e battuta.	Utilizza efficacemente le proprie capacità coordinative in giochi sportivi che richiedono livelli via via più complessi
Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	Regole di gioco e situazioni di confronto e di competizione	Uso di alcuni gesti arbitrari. Uso elementare del linguaggio specifico.	Partecipa in modo efficace alle situazioni ludiche.
Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	Nozioni di igiene Attività in ambiente naturale Utilizzo responsabile di spazi e attrezzature scolastiche	Uso puntuale e appropriato del materiale e dell'abbigliamento specifico Esecuzione delle consegne secondo tempi e modi richiesti Uso di mappe (orienteeing)	Cura ordine e igiene personale Rispetta regole, utilizza spazi e attrezzature in modo adeguato Osserva, conosce, rispetta l'ambiente naturale e vi si orienta

EDUCAZIONE FISICA CLASSE TERZA

NUCLEI FONDANTI	CONTENUTI	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	Esercizi di potenziamento su forza, resistenza, rapidità/velocità, mobilità articolare	Correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, rotolare, ecc., e loro combinazioni	Individua i propri limiti, le possibilità e le attitudini, e cerca di migliorarli
Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	Esercizi di potenziamento su orientamento spazio-tempo, equilibrio statico-dinamico, differenziazione, reazione motoria, anticipazione, ritmizzazione	Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non	Sperimenta e perfeziona la capacità di organizzare il movimento
Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	Fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi Tattiche di attacco e di difesa	Pallacanestro: palleggio, tiro e passaggio. Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, e schiacciata Schemi di gioco	Si misura con sé stesso e con gli altri Collabora con i compagni nella ricerca della strategia più efficace
Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	Regole di gioco e di arbitraggio Definizione dei ruoli Il comportamento del tifoso	Padronanza dei gesti arbitrali Uso del linguaggio specifico	Si relaziona positivamente in modo personale e propositivo con il gruppo, rispettando e valorizzando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali dei compagni
Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	Nozioni di igiene Norme fondamentali della prevenzione degli infortuni e di pronto soccorso Cenni di alimentazione corretta Attività in ambiente naturale	Atteggiamenti posturali corretti Operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata in relazione alle proprie attività Mettere in atto comportamenti corretti in situazioni di pericolo ambientale e personale	Conosce e valuta i propri errori e le abitudini scorrette, e si attiva per correggerli Si comporta in modo corretto e consapevole assumendo un equilibrato stile di vita

EDUCAZIONE FISICA

Obiettivi specifici relativi ai singoli nuclei fondanti – classe prima

Nucleo fondante	Obiettivi classe prima
1. Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	a. Esegue gli esercizi a carico naturale b. Sa percepire gli stimoli e reagire c. Sa dare risposte adeguate alla richiesta
2. Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	a. Controlla il proprio corpo e i suoi spostamenti b. Sa mantenere l'equilibrio e il controllo della postura c. Ha raggiunto il controllo della lateralizzazione
3. Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	a. Conosce i fondamentali individuali della disciplina b. Sa giocare a gruppi e zone limitate c. Sa portare a termine un'azione d. Conosce le regole e le applica
4. Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	a. Sa utilizzare attrezzi b. Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo c. Guidato, utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio d. Capisce il linguaggio specifico della materia
5. Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	a. Usa correttamente gli spazi e le attrezzature b. Gestisce in modo appropriato e puntuale il proprio materiale c. Rispetta le consegne

EDUCAZIONE FISICA

Obiettivi specifici relativi ai singoli nuclei fondanti – classe seconda

Nucleo fondante	Obiettivi classe seconda
1. Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	a. Sa trovare il ritmo di lavoro adeguato b. Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere c. E' capace di eseguire movimenti di grande ampiezza
2. Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	a. Sa organizzarsi nello spazio e nel tempo b. Possiede la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica c. Esegue gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi
3. Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	a. Conosce i fondamentali individuali della disciplina b. Sa giocare a gruppi e zone limitate c. Sa portare a termine un'azione d. Conosce le regole e le applica
4. Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	a. Sa utilizzare attrezzi b. Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo c. Guidato, utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio d. Capisce il linguaggio specifico della materia
5. Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	a. Usa correttamente gli spazi e le attrezzature b. Gestisce in modo appropriato e puntuale il proprio materiale c. Sa muoversi in ambiente naturale d. Rispetta le consegne

EDUCAZIONE FISICA

Obiettivi specifici relativi ai singoli nuclei fondanti – classe terza

Nucleo fondante	Obiettivi classe terza
1. Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità fisiologiche	a. Esegue correttamente gli esercizi a carico naturale b. Sa percepire velocemente gli stimoli e reagire c. Sa scegliere velocemente un movimento in base alla situazione d. Sa distribuire lo sforzo aerobico rispettando le pause di recupero e. Sa valutare la forza in base alla distanza da raggiungere o allo spostamento da eseguire f. E' capace di eseguire movimenti di grande ampiezza
2. Padroneggiare le capacità coordinative per produrre un movimento finalizzato, economico, efficace ed espressivo	a. Usa schemi motori diversificati e tecniche finalizzate b. Percepisce correttamente le variabili spazio-tempo c. Rivela capacità di controllo del movimento d. Sa combinare coordinazioni dinamiche più complesse e. Consolida la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica f. Esegue correttamente gli esercizi con piccoli e grandi attrezzi
3. Gestire elementi tecnico-tattici di alcuni giochi sportivi codificati e non	a. Padroneggia i fondamentali individuali e di squadra della disciplina b. Ha consapevolezza del proprio ruolo nel gioco c. Conosce le regole e le applica
4. Partecipare in modo propositivo e consapevole alle attività di gruppo proposte curricolari ed extracurricolari	a. Sa organizzare attività e utilizzare attrezzi b. Sa collaborare con gli altri per raggiungere l'obiettivo c. Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio d. Capisce e utilizza il linguaggio specifico della materia
5. Acquisire un comportamento consono ai principi di un corretto stile di vita	a. Usa correttamente gli spazi e le attrezzature b. Gestisce in modo appropriato e puntuale il proprio materiale, e rispetta il materiale sportivo scolastico

	c. Sa muoversi in ambiente naturale d. Rispetta le consegne
--	--