



Istituto Comprensivo Sturla

POLO DELLA REGIONE LIGURIA PER LA SCUOLA IN OSPEDALE

Via Vittorino Era , 1/B - 16147 - G E N O V A (010) 38.75.04 - Fax (010) 30.71.038

E-mail: geic860009@istruzione.it Sito www.icsturla.gov.it



Educazione FISICA

Dalla Scuola Primaria alla Secondaria di primo grado



COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere e denominare le parti del corpo su di sé e sugli altri.- Riconoscere i concetti spazio temporali rafforzando la lateralità.- Consolidare ed affinare gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolare...- Percepire il corpo in situazione statica/ Dinamica.- Imparare ad utilizzare l'udito in funzione di attività di movimento.	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di coordinazione motoria.- Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.- Staffette per rafforzare i concetti spazio temporali e la lateralità.- Percorsi per potenziare gli schemi motori di base.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare il proprio corpo per relazionare con l'ambiente e con gli altri- Scegliere e controllare il movimento in funzione delle proprie e altrui percezioni- Saper ricercare schemi-gesti motori semplici, armonici e funzionali al contesto	<ul style="list-style-type: none">- Giochi per il linguaggio dei gesti (drammatizzazioni, filastrocche, mimi...)
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">- Saper manipolare oggetti ed attrezzi.- Conoscere e praticare giochi individuali e di squadra rispettandone le regole.	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di movimento individuali e di squadra- Giochi per il rispetto del fair play e delle regole
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	<ul style="list-style-type: none">- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni e dall'insegnante.- Attività rilassanti ed emotivamente positive



Educazione FISICA CLASSE SECONDA Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">- Potenziare e sperimentare gli schemi motori di base, migliorando la coordinazione dinamica generale e la coordinazione segmentaria.- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.- Adattare gli schemi motori a parametri di spazio, tempo e ritmo.	<ul style="list-style-type: none">- Giochi basati su: uso di indicatori spazio-temporali e sulla coordinazione utilizzo di schemi motori di base movimenti naturali del corpo- Staffette che prevedano giochi motori in successione
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti- Assumere e controllare diverse posture del corpo per esprimersi	<ul style="list-style-type: none">- drammatizzazioni- danze- mimi- poesie- filastrocche- giochi iconici, gestuali e sonori
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">- Rispettare le regole dei giochi individuali e di squadra- Interagire/ cooperare con gli altri	<ul style="list-style-type: none">- Giochi individuali, a coppie e di squadra- Giochi competitivi e di cooperazione
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività	<ul style="list-style-type: none">- Percorsi costruiti da alunni e docenti- Attività per la prevenzione e tutela della salute



Educazione FISICA CLASSE TERZA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">- Sviluppare le capacità di coordinazione generali- Iniziare a sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)	<ul style="list-style-type: none">- Esercizi spazio-temporali: traiettorie orientamento contemporaneità successione durata, ritmo
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare in modo personale corpo e movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo e sentimenti	<ul style="list-style-type: none">- Giochi espressivi su stimoli verbali, iconici, sonori, gestuali, musicali
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi (individuali e di squadra)- Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo accettando i propri limiti- Cooperare e interagire positivamente con gli altri- Interiorizzare il valore delle regole e l'importanza del loro rispetto	<ul style="list-style-type: none">- Esercizi ed attività finalizzati allo sviluppo delle diverse qualità fisiche- Giochi di ruolo e responsabilità- Giochi di cooperazione
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere e utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria	<ul style="list-style-type: none">- Attività per l'interiorizzazione di norme per la prevenzione e la tutela- Giochi basati sui principi inerenti una corretta alimentazione



Educazione FISICA CLASSE QUARTA Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">- Ampliare la coordinazione e le capacità motorie di base- Affinare la coordinazione e l'equilibrio del proprio corpo- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo rispetto ai concetti spazio-temporali- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche col corpo e con attrezzi	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di equilibrio statico e dinamico- Giochi di coordinazione, ritmo, orientamento e reazione
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Saper utilizzare il movimento per esprimere sentimenti, stati d'animo, emozioni- Assumere e controllare in modo consapevole posture del corpo con finalità espressive	<ul style="list-style-type: none">- Giochi mimico-gestuali- Coreografie e sequenze di movimento
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">- Applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e pre-sportivi- Assumere un atteggiamento positivo verso il proprio corpo accettando i propri limiti- Partecipare a giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e manifestando senso di responsabilità- Assumere ruoli diversi in giochi organizzati- Cogliere il significato della sportività, rispettando le regole	<ul style="list-style-type: none">- Attività propedeutiche a giochi sportivi (minivolley, minibasket, baseball, hockey...)- Attività per potenziare la collaborazione, il confronto, la competizione positiva
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<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, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-circolatorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.	<ul style="list-style-type: none">- Giochi con regole specifiche per la prevenzione degli infortuni- Giochi inerenti una buona alimentazione per la salute del corpo



Educazione FISICA CLASSE QUINTA Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori posturali- Migliorare la rapidità, la destrezza e le capacità di anticipazione e scelta- Riconoscere e valutare traiettorie, ritmi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri	<ul style="list-style-type: none">- Giochi con utilizzo di materiale strutturato- Giochi di simulazione e velocità
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Saper utilizzare il movimento per esprimere sentimenti, stati d'animo, emozioni- Assumere e controllare in modo consapevole posture del corpo con finalità espressive	<ul style="list-style-type: none">- Giochi mimico-gestuali- Rappresentazioni con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche anche relative a contenuti affrontati in altri contesti disciplinari
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">- Potenziare uno spirito attivo e partecipe nei confronti del gruppo favorendo la cooperazione, il rispetto ed il senso di responsabilità, anche in situazioni competitive- Conoscere e rispettare le regole nella pratica ludica e nei giochi pre-sportivi, saper accettare la sconfitta o vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di gruppo e di movimento e di squadra- Giochi con la presenza di un caposquadra- Giochi creati e organizzati dagli alunni con regole condivise
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria- Riconoscere le fondamentali regole stradali	<ul style="list-style-type: none">- Semplici percorsi costruiti dagli alunni- Giochi con norme sulla conoscenza del rapporto tra alimentazione e benessere- Giochi funzionali alla sicurezza stradale



COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
<p>Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo</p> <p>Padroneggiare e gestire gli schemi motori dinamici e posturali in relazione alle variabili spazio-temporali</p> <p>Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive rispettando indicazioni e regole</p> <p>Collaborazione e rispetto dell'avversari</p>	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione.- Modulare e distribuire il carico motorio sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.- Inventare nuove forme di attività ludico-sportiva- Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.- Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.	<ul style="list-style-type: none">- Consolidamento delle capacità coordinative.- Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali.- Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport.- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.- L'attività sportiva come valore etico.- Valore del confronto e della competizione.- Pratica sportiva



Educazione FISICA CLASSE TERZA - Scuola Secondaria di primo grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'
<p>Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive rispettando indicazioni e regole.</p> <p>Collaborazione e rispetto dell'avversario.</p> <p>Conoscenza anatomia e fisiologia del corpo umano.</p> <p>Infortunistica e pronto soccorso</p>	<ul style="list-style-type: none">- Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, pallacanestro, rugby, ecc.)- Svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.- Arbitrare una partita degli sport praticati- Impostare una tattica di squadra	<ul style="list-style-type: none">- Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.- I gesti arbitrali in diverse discipline sportive.- Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza.- Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni