

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività sportiva per il benessere individuale e collettivo. ❖ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE: partecipare attivamente alle attività portando il proprio contributo personale. Reperire, organizzare, utilizzare informazioni da fonti diverse per assolvere un determinato compito; organizzare il proprio apprendimento; acquisire abilità di studio. Acquisire norme e regole di comportamento che definiscono la vita scolastica.
PERIODO	1°, 2° E 3° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Individuare collegamenti e relazioni, imparare ad imparare: acquisire consapevolezza di sé e del proprio corpo attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali di base. ❖ Collaborare e partecipare: partecipare a semplici giochi collettivi rispettando le regole. ❖ Agire in modo autonomo e responsabile: utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su sé e gli altri. ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.) in forma successiva e simultanea. ● Conoscere le varie potenzialità del movimento e utilizzare efficacemente la gestualità fino motoria con piccoli attrezzi e non. ● Sviluppare la lateralità, orientarsi nello spazio. ● Controllare l'equilibrio del proprio corpo.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi collettivi per la conoscenza del proprio corpo e per la stimolazione della propriocettività. ● Giochi di discriminazione sensoriale. ● Esperienze ludiche senso-percettive per la strutturazione dello schema corporeo. ● Attività ludiche di gruppo e di squadra per la strutturazione spaziale. ● Attività di orientamento nello spazio e percezione della distanza. ● Esercizi e giochi per la sperimentazione degli schemi motori di base, statici (flettere, piegare, elevare, inclinare), dinamici (camminare, correre, saltare, strisciare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, calciare...) e saperli trasferire in contesti diversi;

	<ul style="list-style-type: none"> ● Percorsi con attrezzi. ● Esercizi-gioco individuali, di squadra, di gruppo, in coppia con piccoli attrezzi e palle di dimensioni e peso diversi. ● Esercizi di equilibrio a corpo libero e con attrezzi. ● Attività ritmiche con l'ausilio della musica. ● Produzione di ritmi col corpo e piccoli attrezzi. ● Utilizzo degli schemi motori diversi in funzione dei parametri di spazio e tempo.
PERIODO	4° E 5° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Individuare collegamenti e relazioni, imparare ad imparare: acquisire 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. ● Agire in modo autonomo e responsabile: mettere in pratica comportamenti adeguati per la sicurezza di base per sé e per gli altri. ● Individuare collegamenti e relazioni: conoscere alcuni principi relativi ad un corretto regime alimentare.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, 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. ● Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...). ● Gestire e misurare la propria forza in relazione al lavoro richiesto.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi con schemi motori combinati tra loro. ● Giochi motori; esercizi di movimento. ● Esercizi di movimento con oggetti e/o attrezzi. ● Esercizi con la palla per la valutazione di traiettorie e distanze. ● Sincronizzazione dei movimenti. ● Giochi che richiedono capacità di orientamento nello spazio e percezione della distanza. ● Percorsi, gare, staffette e circuiti di destrezza, velocità e orientamento con e senza attrezzi. ● Esercizi-gioco che implicano la percezione del lato dominante (giochi con racchette, tamburelli ecc...). ● Esercizi di equilibrio a corpo libero o con l'utilizzo della trave, dell'asse, ecc.. ● Attività ritmiche con l'ausilio della musica. ● Consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione

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.

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività sportiva per il benessere individuale e collettivo. ❖ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE: partecipare attivamente alle attività portando il proprio contributo personale. Reperire, organizzare, utilizzare informazioni da fonti diverse per assolvere un determinato compito; organizzare il proprio apprendimento; acquisire abilità di studio. Acquisire norme e regole di comportamento che definiscono la vita scolastica.
PERIODO	1°, 2° E 3° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comunicare: utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative. ❖ Progettare: utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria, con piccoli attrezzi e non, nelle attività ludiche.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Drammatizzare e partecipare ad esperienze ritmico-musicali. ● Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti. ● Assumere e controllare le posture del corpo con finalità espressive.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Attività di mimo e giochi di espressione e comunicazione delle emozioni attraverso il linguaggio del corpo (mimica facciale e postura). ● Giochi imitativi individuali e di gruppo. ● Danze tradizionali. ● Comportamenti sociali positivi nei lavori di gruppo (desiderio, volontà, collaborazione). ● Espressione della propria originalità (si intende lo stile personale di esecuzione che passa sia attraverso l'imitazione del gesto compiuto dall'insegnante o dal compagno che dal movimento creato dal bambino stesso).
PERIODO	4° E 5° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicare: utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze che permettono di maturare competenze giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare: sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<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.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Attività di espressione e comunicazione delle emozioni attraverso il linguaggio del corpo (mimica facciale e postura). ● Esercizi individuali e collettivi eseguiti a ritmo, o rispettando semplici coreografie. ● Giochi di espressività. ● Esercizi per sperimentare l'equilibrio. ● Danze tradizionali e moderne.

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività sportiva per il benessere individuale e collettivo. ❖ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE: partecipare attivamente alle attività portando il proprio contributo personale. Reperire, organizzare, utilizzare informazioni da fonti diverse per assolvere un determinato compito; organizzare il proprio apprendimento; acquisire abilità di studio. Acquisire norme e regole di comportamento che definiscono la vita scolastica.
PERIODO	1°, 2° E 3° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Progettare e agire in modo autonomo e responsabile: coordinare il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicarsi...). ❖ Collaborare e partecipare: partecipare a semplici giochi collettivi rispettando le regole. ❖ Agire in modo autonomo e responsabile: utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e

	attrezzature.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento, individuali e di squadra. ● Partecipare a giochi della tradizione popolare, comprendendo e rispettando indicazioni e regole. ● Partecipare a giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra. ● Collaborare con gli altri, comprendendo e rispettando indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente a giochi e attività che favoriscano l'assunzione di atteggiamenti positivi. ● Riconoscere ed accettare la figura del caposquadra. ● Rispettare le regole dei giochi. ● Prendere consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico sportiva.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi di movimento con la palla. ● Giochi di mira. ● Esercizi e giochi di conduzione della palla con le mani e con i piedi. ● Esercizi individuali, in coppia, a squadre, collettivi di tiro e passaggio con la palla. ● Giochi di gruppo e di squadra con la palla. ● Giochi di squadra destrutturati e strutturati. ● Giochi popolari tipici, anche di culture ed etnie diverse. ● Gioco sport. ● Conoscenza e utilizzo degli schemi motori di base (lanciare, afferrare, camminare, correre, saltare, strisciare, arrampicare, rotolare). ● Giochi collettivi (tradizionali, di imitazioni, popolari, organizzati sotto forma di gara). ● Acquisizione del comportamento corretto nel gioco individuale e collettivo (saper ascoltare, chiedere spiegazioni, rispettare le regole e gli altri, attuare le consegne). ● Interazione positiva con gli altri valorizzando le diversità quindi accettando l'esito positivo o negativo del gioco.
PERIODO	4° E 5° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile: comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. ● Agire in modo autonomo e responsabile: utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport; ● saper utilizzare numerosi 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; ● partecipare attivamente a giochi e attività che favoriscano l'assunzione di atteggiamenti positivi. ● saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi di movimento con la palla. ● Esercizi individuali, in coppia, a squadre, collettivi di tiro e passaggio con la palla, propedeutici alle attività di gioco-sport. ● Gioco sport (Mini volley, Minibasket, Baseball, Calcio, Mini tennis, Tennis-tavolo, mini staffetta, dama e scacchi, ecc...). ● Analisi, conoscenza e rispetto delle regole dei vari giochi. ● Giochi popolari tipici, anche di culture ed etnie diverse: esecuzione e confronto. ● Giochi collettivi (tradizionali, di imitazioni, popolari, organizzati sotto forma di gara). ● Interazione positiva con gli altri valorizzando le diversità quindi accettando l'esito positivo o negativo del gioco. ● Ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport sia individuale che di squadra. Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati e cooperazione nel gruppo confrontandosi lealmente.

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
COMPETENZA EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività sportiva per il benessere individuale e collettivo. ❖ COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE: partecipare attivamente alle attività portando il proprio contributo personale. Reperire, organizzare, utilizzare informazioni da fonti diverse per assolvere un determinato compito; organizzare il proprio apprendimento; acquisire abilità di studio.

	Acquisire norme e regole di comportamento che definiscono la vita scolastica.
PERIODO	1°, 2° E 3° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Agire in modo autonomo e responsabile: utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature. ❖ Agire in modo autonomo e responsabile: mettere in pratica comportamenti adeguati per la sicurezza di base per sé e per gli altri. ❖ Individuare collegamenti e relazioni: conoscere alcuni principi relativi ad un corretto regime alimentare.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Partecipare alle attività di gioco nel rispetto delle regole e delle norme di sicurezza. ● Mettere in pratica le conoscenze acquisite inerenti ad una sana e corretta alimentazione.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi per il controllo del corpo e delle diverse posture. ● Esercizi di rilassamento e storie raccontate col corpo. ● Giochi di “ascolto” del corpo durante l’esercizio fisico. ● Attività di educazione alimentare.
PERIODO	4° E 5° ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Agire in modo autonomo e responsabile: agire nel rispetto dei criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nell’ambiente scolastico ed extrascolastico; ● Individuare collegamenti e relazioni: riconoscere 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.
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<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; ● adottare un sano stile di vita basato sul legame tra corretta alimentazione ed esercizio fisico.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercizi per il controllo del corpo e delle diverse posture. ● Esercizi di rilassamento. ● Attività di “monitoraggio” del corpo durante l’esercizio fisico. ● Attività di educazione alimentare (brainstorming, conversazioni, indagini, analisi e valutazione delle proprie abitudini e dei regimi alimentari e stili di vita corretti).

- Regole per la prevenzione degli infortuni.
 - Benefici dell'attività motoria sull'apparato cardio vascolare e respiratorio.
-