

CURRICOLO VERTICALE DI FISICA

TRAGUARDI AL TERMINE DI CIASCUN LIVELLO			
	AL TEMINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA	AL TEMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE
COMPETENZA Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	Avviarsi ad acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	Consolidare consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.	Utilizzare consapevolmente le abilità motorie acquisite per risolvere situazioni complesse e per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale, anche sconosciuto, attraverso ausili specifici.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare gli schemi motori statici e dinamici di base: camminare, correre, saltare, stare in equilibrio, strisciare, rotolare • Organizzare il movimento nello spazio e nel tempo in relazione a sé, gli altri e agli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare consapevolmente la propria capacità motoria • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro • Valutare semplici traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie • organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepire correttamente le variabili spazio-tempo • Controllare il movimento • Effettuare combinazioni di coordinazioni dinamiche complesse • Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali in ogni situazione sportiva • Essere consapevoli delle proprie abilità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti

			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare ausili specifici di orientamento sul territorio
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori globali e posturali • Orientamento spazio/temporale (direzionalità, concetti topologici, prima/dopo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori e posturali. • - Semplici traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori diversificati • Tecniche finalizzate all'acquisizione di nuovi gesti • Orientamento in ambiente naturale •
COMPETENZA Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo/espressiva.	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare e relazionare.	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo.	Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, assumendo il ruolo di leader.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare vari tipi di movimento per comunicare attraverso il corpo (danza, andature, ritmi) • Sperimentare ed esprimere sentimenti ed emozioni attraverso il linguaggio corporeo • Muoversi in accordo con brani musicali diversi 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie • Esprimere con il movimento contenuti emozionali in forma originale e creativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Esprimere idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie, in gruppo • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport • Anticipare le intenzioni di gioco • Decodificare i gesti arbitrali

<p>Conoscenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le diverse modalità espressive del corpo (la mimica facciale, le tonalità della voce, il simbolismo del corpo) Sequenze di movimento 	<ul style="list-style-type: none"> Espressività corporea Semplici sequenze di movimento Semplici coreografie individuali o di gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> Espressività corporea Sequenze di movimento
<p>COMPETENZA Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<p>Partecipare alle attività ludiche rispettando le regole e cooperando con gli altri.</p>	<p>Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.</p>	<p>Padroneggiare strategie di gioco adattandole alle situazioni richieste in forma originale e creativa, proponendo anche varianti e gestendo in modo consapevole le situazioni competitive.</p>
<p>Abilità e comportamenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> Agire con autonomia e responsabilità nei confronti di se stesso, degli altri e dell'ambiente Coordinarsi con altri nei giochi di gruppo Controllare l'esecuzione del gesto, valutare il rischio nei giochi di movimento e nell'interazione con gli altri Rispettare le regole di gioco e di comportamento 	<ul style="list-style-type: none"> Applicare correttamente indicazioni e regole delle attività motorie e sportive Interagire e cooperare lealmente con l'altro nel gruppo Accettare la sconfitta e rispettare gli sconfitti Accettare la diversità delle prestazioni motorie 	<ul style="list-style-type: none"> Integrarsi nel gruppo Collaborare e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Assumersi responsabilità e impegnarsi per il fine comune - Mostrare, in gara e non, autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta
<p>Conoscenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le regole dei giochi Giochi individuali, di coppia, di piccolo e di grande gruppo L'utilizzo sicuro dei materiali/oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> Regole dei giochi praticati e conseguenti comportamenti corretti Pluralità di esperienze, di gioco e di sport Giochi svolti individualmente, in coppia e in squadra 	<ul style="list-style-type: none"> I fondamentali individuali e di squadra della disciplina praticata Tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio

COMPETENZA Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	Adottare pratiche di cura di sé, di igiene, di sana alimentazione e di sicurezza.	Riconoscere e mettere in pratica alcuni essenziali principi relativi al benessere psico- fisico e al rispetto dei criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Riconoscere, applicare e condividere comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire autonomia nella cura di sé, dell'igiene personale, dei propri oggetti e comunitari • Riconoscere, con riferimento a esperienze vissute, sani comportamenti alimentari • Percepire il pericolo e assumere comportamenti adeguati per prevenire rischi 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica • Riconoscere i benefici dell'attività motoria • Predisporre un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni • Valutare le proprie capacità confrontandole con dati di riferimento • Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> • Regole di igiene del corpo • Alcuni alimenti • I comportamenti responsabili che tutelano la sicurezza nelle attività ludiche - motorie 	<ul style="list-style-type: none"> • Norme igienico-sanitarie • Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico • Rischi e pericoli connessi all'attività ludico-motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico • Comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita

			<ul style="list-style-type: none">• Assistenza ai compagni• Effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono la dipendenza (doping, droghe, alcol)
--	--	--	---