

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) |
|--|--|--|---|