I.C.Trilussa – CURRICOLO VERTICALE DI EDUCAZIONE FISICA

Istituto Comprensivo Statale TRILUSSA

via Trilussa 10 - 20157 Milano

scuola Primaria e scuola Secondaria di 1° grado

Plessi dipendenti: Plessi di Scuola Primaria: via Trilussa 10 - via Graf 70

Plesso scuola secondaria di primo grado: via Graf 74

Fax: 0288448603

Ufficio didattica: Primaria e Secondaria 0288448596

Ufficio personale: 0288448599

e-mail uffici: scuola@pec.ictrilussa.it itrilussa@tiscali.it

www.ictrilussa.gov.it

C.F.80145250157 – Codice Istituto MIIC8AF001

CURRICOLO VERTICALE D'ISTITUTO

DI

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ol style="list-style-type: none">1. L'alunno/a acquisisce consapevolezza di se attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo. Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.2. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.3. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.4. Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico, sportiva.5. Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per se e per gli altri.6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo ed a un corretto regime alimentare.	<ol style="list-style-type: none">1. È consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri4. Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole5. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune6. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri7. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione

1. IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ul style="list-style-type: none"> ● Riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri ● Scopre ed esegue le posizioni fondamentali che il corpo può assumere ● Riconosce, classifica, memorizza e rielabora le informazioni provenienti dagli organi di senso. ● Riconosce, differenzia, ricorda, verbalizza differenti percezioni sensoriali (<i>sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche</i>) ● Riconosce i movimenti del corpo e la loro relazione con lo spazio e il tempo ● Riconosce e controlla la propria forza muscolare ● Riconosce e controlla la propria rapidità nell'esecuzione dei movimenti ● Riconosce e controlla la propria ampiezza e scioltezza dei movimenti articolari ● Sa gestire le situazioni di equilibrio e disequilibrio, sa adottare le correzioni necessarie per ritornare ad un equilibrio stabile, sperimenta l'equilibrio in volo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Controlla e perfeziona i movimenti del corpo e la loro relazione con lo spazio e il tempo ● Controlla e potenzia la propria forza muscolare e la propria resistenza aerobica ● Controlla e potenzia la propria rapidità nell'esecuzione dei movimenti ● Controlla e potenzia la propria ampiezza e scioltezza dei movimenti articolari ● Sa gestire le situazioni di equilibrio e disequilibrio, sa adottare le correzioni necessarie per ritornare ad un equilibrio stabile, sperimenta l'equilibrio in volo
ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA PRIMARIA	ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi e giochi per denominare le parti del corpo su di sé e sugli altri • Rappresentazione della figura umana • Attività ludiche per sperimentare i concetti topologici di base (davanti, dietro, sopra, sotto, dentro, fuori) • Esecuzione di giochi organizzati a squadre con l'uso di materiale strutturato e non. • Sperimentazione delle forme di schieramenti (righe, file, circolo). <p>COSCIENZA DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE, CONOSCERE E REALIZZARE FORME VARIEGATE DI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • camminare, correre, saltare, tirare, spingere, lanciare, ricevere, 	<p>CONTROLLO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE, REALIZZARE FORME COMPLESSE DI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • camminare, correre, saltare, tirare, spingere, lanciare, ricevere, afferrare, prendere, calciare, colpire, rotolare, strisciare, arrampicarsi, salire ecc. • Saltare in alto, saltare in lungo, lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi • Correre a lungo (test di Cooper) • Svolgere uno sforzo fisico di media intensità per un periodo medio/lungo (test sui 400 m. di corsa) • Mantenere una prestazione sufficiente per tutto l'arco di una partita/evento sportivo (basket - calcio - pallamano - unihockey ecc.)

<p>afferrare, prendere, calciare, colpire, rotolare, strisciare, arrampicarsi, salire ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare in alto, saltare in lungo, lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi • Correre velocemente, Eseguire movimenti diversificati • Utilizzare attrezzi (palle, mazze, cerchi, clavette, corde ecc.) • Utilizzare il proprio corpo in situazioni inusuali quali scavalcamenti, sottopassaggi, passaggi in strettoie, capovolgimenti, raggomitamenti ecc. • Arresto in equilibrio dopo movimenti dinamici • Realizzazione di movimenti successivi di direzione e qualità opposta 	<ul style="list-style-type: none"> • Correre velocemente (test sui 40 m. - test sui 100 m.) • Eseguire movimenti diversificati in rapida successione (test percorso di agilità/rapidità) • Utilizzare attrezzi (palle, tamburelli, racchette, mazze, cerchi, clavette, corde ecc.) in modo rapido ed efficace • Utilizzare il proprio corpo in situazioni inusuali quali scavalcamenti, sottopassaggi, passaggi in strettoie, capovolgimenti, raggomitamenti ecc. (test percorso di agilità/rapidità) che comportano scioltezza e destrezza in movimenti fini, ampiezza articolare e controllo • Arresto in equilibrio dopo movimenti dinamici • Controllo della caduta da diverse altezze • Realizzazione di movimenti successivi di direzione e qualità opposta • Utilizzo di attrezzi quali la trave, la cavallina, il quadro svedese
---	--

2. IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ul style="list-style-type: none"> ● Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro e adatta le diverse andature in relazione allo spazio ● Si muove secondo una direzione controllando la lateralità ed adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali ● Prende coscienza della propria dominanza laterale ● Distingue su di sé la destra dalla sinistra ● Si colloca in posizioni diverse in relazione agli altri e agli oggetti ● Utilizza le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco ● Sa utilizzare le abilità motorie acquisite per realizzare i gesti tecnici dei vari sport ● Sa utilizzare il linguaggio corporeo per eseguire giochi mimici e sa drammatizzare piccole storie 	<ul style="list-style-type: none"> ● Padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa ● Sa utilizzare e trasferire le abilità motorie acquisite per realizzare i gesti tecnici dei vari sport ● Utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva ● Sa decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco

<p style="text-align: center;">ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA PRIMARIA</p>	<p style="text-align: center;">ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sa orientarsi autonomamente nello spazio palestra • Esegue giochi collettivi tradizionali: <i>campana, palla a mano, corda</i> • Individua regole, formazione di squadre, uso corretto degli spazi • Conosce e gestisce correttamente lo spazio palestra, utilizza correttamente e funzionalmente gli attrezzi. • Esegue in modo coordinato i fondamentali di diversi sport: <i>PALLAPRIGIONIERA, PALLARILANCIATA, MINIBASKET</i> • Riproduce sequenze di gesti/schemi motori in successione, in contemporaneità, lateralizzandoli e orientandoli nello spazio, utilizzando gli strumenti tipici dei diversi sport quali: <ul style="list-style-type: none"> • <i>PALLAPRIGIONIERA - tiro mirato contro l'avversario, schivata, presa al volo ecc.</i> • <i>MINIBASKET - palleggio, tiro a canestro da fermo, passaggi a due e una mano, ecc.</i> • <i>PALLARILANCIATA - tiro di battuta, presa al volo, tiro di attacco, schiacciata a due mani a rete, passaggio</i> • Utilizza il linguaggio corporeo per eseguire giochi mimici (ES. <i>mimare le andature degli animali</i>) • Drammatizza piccole storie; giochi di interpretazione dei ruoli, situazioni affettivo-emotive, ambientali, anche con l'ausilio della musica 	<p>Esegue in modo coordinato i fondamentali dei diversi sport: VOLLEY, BASKET, CALCETTO, TAMBURELLO, HITBALL, PALLAPRIGIONIERA, BASEBALL</p> <p>Riproduce sequenze di gesti/schemi motori in successione, in contemporaneità, lateralizzandoli e orientandoli nello spazio, utilizzando gli strumenti tipici dei diversi sport quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PALLAPRIGIONIERA - tiro mirato, schivata, presa al volo ecc. • BASKET - palleggio, tiro a canestro da fermo, tiro in terzo tempo, passaggi a due e una mano, dai e vai, ecc. • VOLLEY - palleggi, bagher, battute, schiacciate • CALCIO A 5 - corsa con la palla, passaggio, dribbling, arresto e tiro, pallonetto ecc. • UNIHOCHEY - corsa con la palla, passaggio, tiro in porta, scarto di un avversario ecc. • BASEBALL - lancio della pallina, battuta con la mazza, ricezione con il guantone, passaggio della pallina • TAMBURELLO, HITBALL, BADMINGTON, ROLLER ecc. <p>Riconosce traiettorie e prevede spostamenti di oggetti o compagni organizza il proprio gesto motorio in relazione a traiettorie o spostamenti propri o dei compagni</p> <p>Legge correttamente i gesti dell'arbitro e adatta ad essi il proprio comportamento sa riprodurre e utilizzare gesti arbitrali per gestire un evento agonistico</p>

3. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ul style="list-style-type: none"> ● Sa gestire in modo consapevole e con autocontrollo (ansia, aggressività, rabbia) le situazioni competitive con rispetto per l'altro e le regole ● Conosce le regole del fair play, le mette in pratica nell'attività agonistica ● Sa realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra ● Sa disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sa gestire in modo consapevole e con autocontrollo (ansia, aggressività, rabbia) le situazioni competitive con rispetto per l'altro e le regole ● Conosce le regole del fair play, le mette in pratica nell'attività agonistica ● Sa realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra ● Sa disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza ● Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice ● Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici ● È in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio

ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA PRIMARIA	ESPERIENZE MOTORIE SIGNIFICATIVE SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<ul style="list-style-type: none"> • Gestisce risultati di vittoria e sconfitta modulando le proprie emozioni (ansia, rabbia, delusione, paura, aggressività..) e attua comportamenti controllati e corretti • Comprende gli errori propri e dei compagni, accettandoli come parte di un percorso di miglioramento • Gioca per divertirsi senza utilizzare comportamenti aggressivi o prevaricatori • Rifugge comportamenti discriminatori o razzistici nei confronti dei compagni • Non usa scorrettezze o inganni per ottenere la vittoria • Aiuta i compagni o avversari con la propria condotta degna e leale • Utilizza gli attrezzi secondo le regole di sicurezza previste • È consapevole delle caratteristiche del luogo dove si svolge l'attività motoria (palestra, cortile, prato, parco, campo sportivo) e adatta il proprio comportamento a tali caratteristiche • Conosce la corretta disposizione degli attrezzi per il loro utilizzo e la rispetta • Collabora efficacemente a riporre il materiale utilizzato 	

- Attiva comportamenti di collaborazione con i compagni nella elaborazione di strategie

- Conosce la componente tattica dei principali sport attiva comportamenti di collaborazione con i compagni nella elaborazione di strategie
 - Sa rinunciare a comportamenti individualistici a favore di tattiche che valorizzano l'apporto di tutti i componenti della squadra
 - Sa gestire gli eventi sportivi a cui partecipa consapevole delle regole che governano il gioco
 - Sa interpretare il ruolo arbitrale o di giudice di uno sport
 - Ha conoscenza delle proprie performance e conosce potenzialità e limiti della propria abilità motoria
 - Riflette sulle proprie prestazioni motorie e sa applicarsi ad esercitazioni ed allenamenti per migliorarle
 - Riflette sul compito motorio da eseguire e sa distribuire le sue energie
 - Conosce e controlla la propria respirazione in relazione allo sforzo da compiere
- Rispetta le fasi di riscaldamento e *stretching*