

CURRICOLO VERTICALE IC VELLETRI NORD**ORDINE DI SCUOLA:** SCUOLA INFANZIA SCUOLA PRIMARIA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**DISCIPLINA/CAMPO DI ESPERIENZA:****EDUCAZIONE FISICA****TABELLA SINTETICO-SINCRONICA****COMPETENZE EUROPEE RELATIVE ALLA DISCIPLINA****CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE****FINALITÀ**

[descrizione]

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI GENERALI DEL PROCESSO FORMATIVO
	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	TRAGUARDI FINALI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	test di valutazione delle capacità	saper utilizzare i test di valutazione delle capacità motorie	verificare le proprie capacità motorie utilizzando gli strumenti di autovalutazione	
	parti del corpo, nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio, gli schemi motori di base	saper riconoscere, memorizzare e controllare le parti del corpo durante l'esecuzione dei gesti tecnici	realizzare i singoli gesti nei vari contesti sportivi	

	modalità delle capacità coordinative – l' apparato locomotore e cardio/respiratorio	saper utilizzare e saper adattare le strutture temporali e ritmiche in ambito motorio saper misurare la propria frequenza cardiaca e controllare la respirazione	risolvere situazioni nuove o inusuali utilizzando l'esperienza motoria acquisita	
	elementi dell'orientamento nello spazio naturale e artificiale	memorizzare e saper riconoscere gli elementi dell'orientamento	controllare il proprio corpo nello spazio; orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso l'utilizzo di mappe e bussole	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	modalità di espressione e comunicazione corporea, segni e segnali e la prossemica	memorizzare la tecnica espressiva attinente alla sfera emozionale umana	rappresentare situazioni, idee, stati d'animo e storie in forma individuale e creativa e in gruppo attraverso linguaggi corporei specifici	
	linguaggi non verbali e linguaggio del corpo nello sport	memorizzare e saper riconoscere i gesti codificati degli sport	interpretare i gesti nei vari contesti di gioco	
	modalità espressive del linguaggio teatrale	saper utilizzare la tecnica di espressione corporea attinente a idee, situazioni, emozioni, racconti	rappresentare situazioni, racconti, testi in forma individuale, a coppie, in gruppo	
IL GIOCO E LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY	elementi tecnici essenziali di alcuni giochi presportivi e sportivi tecniche e tattiche dei giochi sportivi praticati	memorizzare e acquisire i gesti tecnici degli sport studiati	adattare capacità, abilità tecniche e tattiche alle situazioni di gioco in forma originale e creativa	
	valori dello sport (con particolare attenzione a rispetto, collaborazione, integrazione, appartenenza ed	memorizzare e saper riconoscere il contributo di tutti evitando di escludere i meno abili memorizzare e saper	mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle	

	autostima) le paralimpiadi	riconoscere comportamenti collaborativi e cooperativi per fini comuni	scelte della squadra	
	regole di alcuni giochi presportivi e sportivi	memorizzare e saper riconoscere le necessità di rispettare regole e regolamenti attraverso compiti di arbitraggio	rispettare i regolamenti dei giochi e degli sport, assumendo anche il ruolo di giudice/arbitro	
	regole del fair play	memorizzare e saper riconoscere le regole del fair play	gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta	
SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA	effetti del movimento per il benessere della persona	memorizzare gli effetti del movimento sul benessere	graduare e distribuire coscientemente lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta	
	effetti nocivi del doping del fumo, droghe, alcool e stress	saper riconoscere le attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica	scegliere specifiche esercitazioni per il miglioramento delle prestazioni, per la prevenzione di infortuni e per la riduzione dello stress	
	principi e regole di una corretta alimentazione e dell'igiene personale	memorizzare le norme basilari della corretta alimentazione e dell'igiene personale	seguire le norme basilari della corretta alimentazione e dell'igiene personale	
	norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni	saper riconoscere in modo responsabile comportamenti, spazi e attrezzature ai fini della sicurezza	assumere comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni utilizzando in modo responsabile spazi e attrezzature	

TABELLA ANALITICO-DIACRONICA

I ANNO

CONTENUTI

1°NUCLEO: test (salto in alto e in lungo da fermo, lancio 2 mani petto, tiri a canestro, velocità navetta 4x15); i distretti corporei, principali posizioni e movimenti, gli assi e piani del corpo umano; la palestra, gli attrezzi, gli schemi motori di base; le capacità coordinative; la coordinazione spazio-temporale

2°NUCLEO: il linguaggio corporeo, i gesti, le azioni, la distanza; il mimo (storia e regole), esercizi di mimo (rappresentare oggetti, animali, situazioni, singolarmente); la danza (storia e tipologie); la LIS;

3°NUCLEO: esercizi di equilibrio, esercizi di coordinazione oculo-manuale, salti e saltelli sul posto ed in traslocazione anche con piccoli attrezzi, andature con velocità e ritmi variabili, esercizi di reattività per gli arti inferiori, percorsi e/o circuiti anche con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, rotolamenti attorno ai vari assi, esercizi di tonificazione e stretching dei principali distretti muscolari; esercizi di mobilità dei principali cingoli articolari; esercizi di potenziamento delle capacità aerobiche ed anaerobiche; il fair play (storia e principi); il gioco, lo sport, l'educazione fisica (storia e finalità); l'atletica leggera (specialità, tecnica getto del peso e salto in lungo); ginnastica artistica (le capovolte, posizioni semirovesciate); giochi presportivi (palla rilanciata e simili); la storia dello sport (preistoria, le grandi civiltà)

4°NUCLEO: il regolamento della palestra; la lezione di educazione fisica (materiale, fasi della lezione) norme di sicurezza in palestra, a scuola, a casa; igiene e cura dell'ambiente;

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI PARTICOLARI DEL PROCESSO FORMATIVO
	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	TRAGUARDI INTERMEDI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	test di valutazione delle capacità	saper utilizzare i test di valutazione delle capacità motorie	verificare le proprie capacità motorie utilizzando gli strumenti di autovalutazione	Risolve nuove situazioni attraverso la realizzazione di singoli gesti e controllando il proprio corpo in un contesto a lui conosciuto
	parti del corpo, nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio gli schemi motori di base	saper riconoscere, memorizzare e controllare le parti del corpo durante l'esecuzione dei gesti tecnici	realizzare i singoli gesti nei vari contesti sportivi	
	modalità delle capacità	saper utilizzare e saper adattare le strutture	risolvere situazioni nuove o inusuali utilizzando l'esperienza motoria	

	coordinative	temporali e ritmiche in ambito motorio	acquisita	
	elementi dell'orientamento nello spazio naturale e artificiale	memorizzare e saper riconoscere gli elementi dell'orientamento	controllare il proprio corpo nello spazio; orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	modalità di espressione e comunicazione corporea gesti ed azioni	memorizzare e saper riconoscere la tecnica espressiva attinente alla sfera emozionale umana	rappresentare situazioni, idee, stati d'animo e storie in forma individuale e creativa e in gruppo attraverso linguaggi corporei specifici	rappresenta attraverso la comunicazione gestuale semplici situazioni, stati d'animo e racconti sa decodificare i principali gesti nei vari contesti di gioco
	modalità espressive del linguaggio teatrale individuale giochi di mimo	saper utilizzare la tecnica di espressione corporea attinente a idee, situazioni, emozioni, racconti	rappresentare situazioni, racconti, testi in forma individuale	
	linguaggi non verbali e linguaggio del corpo nello sport(Danza, mimo, LIS)	memorizzare e saper riconoscere i gesti codificati degli sport	interpretare i gesti nei vari contesti di gioco	
IL GIOCO E LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY	elementi tecnici essenziali di alcuni giochi presportivi	memorizzare e acquisire i gesti tecnici dei giochi studiati	adattare capacità, abilità tecniche e tattiche alle situazioni di gioco in forma originale e creativa	
	valori dello sport (con particolare attenzione a rispetto, collaborazione)	memorizzare e saper riconoscere il contributo di tutti evitando di escludere i meno abili memorizzare e saper riconoscere comportamenti collaborativi e cooperativi per fini comuni	mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte del gruppo	Partecipa alle situazioni di gioco in modo collaborativo e rispettoso delle regole e dei ruoli utilizzando

	regole di alcuni giochi presportivi	memorizzare e saper riconoscere le necessità di rispettare regole e regolamenti	rispettare i regolamenti dei giochi e degli sport	le tecniche apprese
	regole del fair play	memorizzare e saper riconoscere le regole del fair play	gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta	
SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA	effetti del movimento per il benessere della persona	memorizzare gli effetti del movimento sul benessere	graduare e distribuire coscientemente lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta	È in grado di graduare lo sforzo relativamente alla richiesta e sa muoversi nello spazio consapevole della propria sicurezza e di quella degli altri
	norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni	memorizzare e saper riconoscere in modo responsabile comportamenti, spazi e attrezzature ai fini della sicurezza	assumere comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni utilizzando in modo responsabile spazi e attrezzature	

TABELLA ANALITICO-DIACRONICA

II ANNO

CONTENUTI

1°NUCLEO: test (salto in alto e in lungo da fermo, lancio 2 mani petto, tiri a canestro, velocità navetta 4x15); lo scheletro (ossa e articolazioni); la colonna vertebrale; traumi delle ossa e articolazioni; sport in ambiente naturale e comportamenti idonei;

2° NUCLEO: esercizi di mimo da eseguire a coppie (rappresentazione di situazioni e storie); abbinare passi e/o movimenti a vari ritmi;

3° NUCLEO: esercizi di equilibrio statico e dinamico, esercizi di mobilità, tonicità e destrezza eseguiti singolarmente o a coppie, anche in forma di percorso e/o circuito e con/senza l'utilizzo di attrezzi; interval training; andature preatletiche ed esercizi di reattività per gli arti inferiori; esercizi di stretching; esercizi di rotazione del corpo intorno ai vari assi; esercizi in traslocazione a velocità e durata variabile anche con scavalco di ostacoli; la pallavolo (storia e regole); i fondamentali individuali della pallavolo (esercizi su battuta, palleggio e bagher eseguiti singolarmente o a coppie); esercizi di impostazione del lancio del vortex (tecnica del lancio da fermo e coordinando la rincorsa) esercizi di tonicità e/o destrezza da eseguite in forma ludico-competitiva a squadre; la storia dello

sport (il medioevo, la nascita degli sport di squadra e del folclore); Il fair play e l'applicazione dei principi non solo nello sport

4° NUCLEO: I principi alimentari, la dieta corretta, la caloria, il fabbisogno energetico, il metabolismo basale, alimentazione e attività fisica/sport, il diario alimentare e delle attività; i paramorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori; la sicurezza in strada (pedoni e ciclisti)

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI GENERALI DEL PROCESSO FORMATIVO
	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	TRAGUARDI INTERMEDI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	test di valutazione delle capacità	saper utilizzare i test di valutazione delle capacità motorie	verificare le proprie capacità motorie utilizzando gli strumenti di autovalutazione	Verifica le proprie capacità motorie anche rispetto ai risultati precedenti Sa controllare il proprio corpo nello spazio anche in contesti non usuali
	apparato locomotore: componente passiva	Memorizzare e saper riconoscere le funzionalità del corpo		
	Rispetto e cura dell'ambiente	memorizzare e saper riconoscere i comportamenti idonei e sostenibili	controllare il proprio corpo nello spazio rispettando l'ambiente	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	le modalità di espressione e comunicazione corporea, segni e segnali e la prossemica	memorizzare e saper riconoscere la tecnica espressiva attinente alla sfera emozionale umana	rappresentare situazioni, idee, stati d'animo e storie in forma individuale e creativa e in gruppo attraverso linguaggi corporei specifici	Rappresenta, attraverso il linguaggio gestuale, situazioni, stati d'animo, storie anche in collaborazione con un compagno
	modalità espressive del linguaggio teatrale e giochi di mimo a coppie	saper utilizzare la tecnica di espressione corporea attinente a idee, situazioni, emozioni, racconti	rappresentare situazioni, racconti, testi a coppie	
IL GIOCO E LO SPORT	elementi tecnici dei giochi sportivi	memorizzare e acquisire i gesti tecnici degli sport studiati	adattare capacità, abilità tecniche e tattiche alle situazioni di gioco in forma originale e creativa	Applica le tecniche apprese anche in forma creativa
	i valori dello sport (con particolare attenzione a	memorizzare e saper riconoscere il contributo di tutti evitando di escludere	mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra	

LE REGOLE E IL FAIR PLAY	rispetto, collaborazione, integrazione, appartenenza ed autostima)	i meno abili memorizzare e saper riconoscere comportamenti collaborativi e cooperativi per fini comuni		Gestisce le situazioni competitive e non con autocontrollo mostrandosi collaborativo e propositivo
	regole di alcuni giochi sportivi	memorizzare e saper riconoscere le necessità di rispettare regole e regolamenti	rispettare i regolamenti dei giochi e degli sport	
	regole del fair play	memorizzare e saper riconoscere le regole del fair play	gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta	
SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA	principi e regole di una corretta alimentazione	memorizzare le norme basilari della corretta alimentazione	Seguire le norme basilari della corretta alimentazione e	È cosciente dell'importanza di una corretta alimentazione e del rapporto con il movimento che esegue consapevolmente sia per l'intensità dello sforzo che dal punto di vista della sicurezza
	norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni	saper riconoscere in modo responsabile comportamenti, spazi e attrezzature ai fini della sicurezza	assumere comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni utilizzando in modo responsabile spazi e attrezzature	
	effetti del movimento per il benessere della persona (la salute dinamica)	memorizzare gli effetti del movimento sul benessere	graduare e distribuire coscientemente lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta	

TABELLA ANALITICO-DIACRONICA

III ANNO

CONTENUTI

1° NUCLEO: test (salto in alto e in lungo da fermo, lancio 2 mani petto, tiri a canestro, velocità navetta 4x15, saltelli con la funicella); i muscoli, l'energia muscolare (sistema aerobico-anaerobico), i traumi muscolari; i benefici dell'attività fisica sui vari apparati; l'attività fisica nello spazio; le fasi dell'allenamento e nuove metodiche di allenamento; l'orienteeing e sport in ambiente naturale;

2° NUCLEO: i gesti arbitrali e l'arbitraggio;

3° NUCLEO: esercizi di equilibrio statico e dinamico e di coordinazione dinamico-generale; esercizi di tonicità dei principali distretti

corporei anche con l'uso di attrezzi; esercizi di reattività per gli arti inferiori e andature preatletiche con appoggi-velocità e ritmi variabili; progettazione e presentazione di circuiti/percorsi di allenamento; esercizi in stazione rovesciata; corsa di resistenza; la staffetta; esercizi propedeutici al salto triplo (hop-step-jump) ed esecuzione semplificata dello stesso; i fondamentali di squadra della pallavolo (esercitazioni in partita); storia dello sport nell'era moderna (le olimpiadi moderne e le paralimpiadi; i valori dello sport;

4° NUCLEO: le dipendenze e il doping (uso, effetti nocivi, legge antidoping); la sicurezza in strada (il ciclomotore); la salute dinamica

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI GENERALI DEL PROCESSO FORMATIVO
	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	TRAGUARDI INTERMEDI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	test di valutazione delle capacità	saper utilizzare i test di valutazione delle capacità motorie	verificare le proprie capacità motorie utilizzando gli strumenti di autovalutazione	padroneggia i singoli gesti e il proprio corpo nello spazio, verificando le proprie capacità motorie nella risoluzione anche di situazioni nuove e nell'orientamento in ogni tipo di ambiente
	apparato locomotore componente attiva e apparato cardio/respiratorio le modificazioni dell'attività fisica nei vari apparati	saper misurare la propria frequenza cardiaca e controllare la respirazione	Controllare il rilassamento e le fasi di contrazione muscolare	
	Leggere le carte topografiche e muoversi in sicurezza nei vari ambienti	memorizzare e saper riconoscere gli elementi dell'orientamento	controllare il proprio corpo nello spazio; orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso l'utilizzo di mappe e bussole	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	linguaggio del corpo nello sport e i gesti arbitrali	memorizzare e saper riconoscere i gesti codificati degli sport	interpretare i gesti nei vari contesti di gioco e ruoli	Rappresenta e interpreta idee, storie e gesti sportivi attraverso i linguaggi corporei specifici anche in forma creativa
	modalità espressive del linguaggio teatrale eseguito in gruppo	saper utilizzare la tecnica di espressione corporea attinente a idee, situazioni, emozioni, racconti	rappresentare situazioni, racconti, testi in gruppo	
	tecniche e tattiche dei giochi sportivi praticati	memorizzare e acquisire i gesti tecnici degli sport studiati	adattare capacità, abilità tecniche e tattiche alle situazioni di gioco in forma originale e creativa	
	Olimpiadi e paralimpiadi	memorizzare e saper riconoscere il contributo di	mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma	

IL GIOCO E LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY		tutti evitando di escludere i meno abili memorizzare e saper riconoscere comportamenti collaborativi e cooperativi per fini comuni	propositiva alle scelte della squadra	gestisce in modo consapevole le situazioni competitive e non mettendo in atto comportamenti collaborativi, propositivi e rispettosi dei regolamenti in ogni ruolo assunto.
	regole di alcuni giochi sportivi	memorizzare e saper riconoscere le necessità di rispettare regole e regolamenti attraverso compiti di arbitraggio	rispettare i regolamenti dei giochi e degli sport, assumendo anche il ruolo di giudice/arbitro	
	regole del fair play	memorizzare e saper riconoscere le regole del fair play	gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta	
SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA	effetti nocivi del doping del fumo, droghe, alcool e stress	memorizzare e saper riconoscere le attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica	scegliere specifiche esercitazioni per il miglioramento delle prestazioni, per la prevenzione di infortuni e per la riduzione dello stress	adotta un sano stile di vita scegliendo le attività per il miglioramento delle prestazioni, per la prevenzione degli infortuni e dello stress in relazione anche ad una corretta alimentazione
	norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni	memorizza e sa riconoscere in modo responsabile comportamenti, spazi e attrezzature ai fini della sicurezza	assumere comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni utilizzando in modo responsabile spazi e attrezzature	
	effetti del movimento per il benessere della persona (la salute dinamica)	memorizzare gli effetti del movimento sul benessere	graduare e distribuire coscientemente lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta	