

**Istituto Comprensivo "E. Curti" di Gemonio**

Anno scolastico 2021 - 2022

**Competenza chiave:**

- Consapevolezza ed espressione culturale.

Comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

	<b>COMPETENZE ed.Fisica</b>			
	<b>Competenza</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Compiti significativi</b>
Classe 1^, 2^	L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo.	Coordinare e utilizzare schemi motori semplici in situazioni ludiche strutturate e non.	Conosce le potenzialità e i limiti del proprio corpo in movimento.	Muoversi in modo consapevole, nel rispetto di sé e degli altri in un contesto strutturato e non come per esempio in cortile, durante il dopo mensa, ...  Bandiera, staffette, corsa in fila, percorsi, i passi degli animali...

Classe 3^, 4^,5^	L'alunno acquisisce 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.	Coordinare, controllare e utilizzare schemi motori complessi in situazioni ludiche e non.	Conosce le potenzialità e i limiti del proprio corpo in movimento nello spazio e in relazione a sé, agli altri e alle attrezzature.	Muoversi in modo consapevole, nel rispetto di sé e degli altri in un contesto strutturato e non utilizzando schemi motori combinati in forma simultanea e sequenziale: correre/saltare, afferrare/lanciare, ...  Giochi di coordinazione gesto-parola, bandiera, staffette e percorsi organizzate anche dagli alunni.
Classe 1^, 2^	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali .	Eseguire semplici movimenti individuali sulla base di ritmi e/o melodie interpretando le proprie emozioni.	Conosce le potenzialità del proprio corpo in movimento nello spazio e in relazione ad un ritmo e/o ad una melodia ascoltata.	Canzoncine animate e drammatizzate eseguite per i saggi di Natale e di fine anno scolastico.  Attività di espressività corporea (gioco del pupazzo di neve, specchio...)
Classe 3^, 4^,5^	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	Eseguire momenti di espressione motoria collettivi e individuali sulla base di ritmi e/o melodie interpretando le proprie emozioni.	Conosce le potenzialità del proprio corpo in movimento nello spazio, in relazione agli altri seguendo un ritmo e/o una melodia ascoltata.	Canti animati, balletti e drammatizzazioni eseguiti per i saggi di Natale e di fine anno scolastico.  Attività di espressività corporea (gioco del pupazzo di neve, specchio, giochi di

				fiducia, muoversi guidati dalla voce del compagno...)
Classe 1^, 2^	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport.	Conoscere ed applicare semplici regole a giochi di squadra.	Comprende, rispetta e dimostra di utilizzare le regole di semplici giochi di squadra. Accetta la sconfitta; manifesta rispetto nei confronti della squadra che ha perso.	Giochi di squadra: staffette, un – due – tre stella, svuota campo, palla prigioniera, ...
Classe 3^, 4^,5^	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva	Conosce e applica correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra e assume un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo con gli altri.	Giochi per l'avvio alla pratica sportiva.  Le regole dei giochi (individuali, a squadre, collettivi)	Giochi di squadra: staffette, rialzo, tris, svuota campo, palla prigioniera, Basket, calcio, pallavolo... Gli alunni organizzano semplici giochi di squadra e inventano e decidono le regole.
Classe 1^, 2^	Sperimenta, in forma semplificata diverse gestualità tecniche.	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori	Schemi motori di base e combinati.	Costruzione di percorsi, lanci e movimenti con la

		combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ( correre/ saltare, afferrare/lanciare, camminare su un ritmo dato, ..)	Lanci, prese, manipolazioni di palloni e palline; utilizzo di attrezzi specifici. Marce e ritmi. Combinazione semplice di gesti in sequenze ritmiche.	palla (gioco dei 10 fratelli, giochi di manipolazione con i cerchi, salire e camminare in equilibrio sull'asse...)
Classe 3^, 4^,5^	Sperimenta, in forma sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	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.	Schemi motori di base e combinati. Lanci, prese, manipolazioni di palloni e palline; utilizzo di attrezzi specifici. Marce e ritmi. Combinazione semplice di gesti in sequenze ritmiche. Movimenti coordinati e orientati. Coordinazione oculo-manuale.	Costruzione di percorsi, palleggi e passaggi a piccolo o grande gruppo, con veri e propri progetti preparati dagli alunni, che prevedano diversi schemi motori di base combinati.
Classe 1^, 2^	Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.	Comprendere le regole e le modalità di utilizzo degli attrezzi in palestra e in altri ambienti scolastici.	Spostamenti sicuri nel percorso per raggiungere la palestra e/o altre aree scolastiche.	Eseguire un percorso all'interno dell'edificio scolastico o in palestra mantenendo un comportamento adeguato nel rispetto di sé e degli altri (orientamento e utilizzo dello spazio, prova di evacuazione).
Classe 3^, 4^,5^	Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in	Regole e modalità esecutive dei giochi.	Progettazione di un gioco di squadra che preveda l'utilizzo di varie

	competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.	forma di gara, collaborando con gli altri. Comprendere i ruoli, le regole e le tecniche dei giochi. Comprendere le regole e le modalità di utilizzo degli attrezzi.	Lo spirito di gruppo-squadra: accettazione delle condizioni del gioco e dei risultati. Spostamenti sicuri nel percorso per raggiungere la palestra e/o altre aree scolastiche.	attrezzature e regole comuni al gruppo. (percorsi, staffette, giochi a piccoli gruppi, orientamento e utilizzo dello spazio...)
Classe 1^, 2^	Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti scolastici. Riconoscere l'importanza di una sana alimentazione.	Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di ed. alimentare.	Preparazione di una sana e adeguata merenda da consumare durante l'intervallo (macedonia, spremuta con la frutta portata dagli alunni). Collegamento con Scienze e Tecnologia
Classe 3^, 4^,5^	Riconosce 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.	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti scolastici. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Comincia ad acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro	Caratteristiche fisiche e motorie in relazione a specifici compiti motori. Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia e di ed. all'alimentazione.	Preparazione di una sana e adeguata merenda da consumare durante l'intervallo (macedonia, spremuta con la frutta portata dagli alunni) ... Costruzione di mansionari per una corretta igiene personale sia a casa sia a scuola. Preparazione di libretti/pieghevoli che illustrino le tappe da seguire per mantenere sani stili di vita. Collegamento con Scienze e Tecnologia

		cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.		
Classe 1^, 2^	Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle	Rispettare le regole anche in semplici giochi a squadra. Saper accettare la sconfitta con equilibrio.	La collaborazione e la comprensione delle regole nel gioco. Regole e modalità esecutive dei giochi proposti.	Lavoro di gruppo per la progettazione di semplici giochi con una o due regole da formalizzare. Concordare modalità per gioire della vittoria, del successo nel rispetto dell'avversario.
Classe 3^, 4^,5^	Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle	Saper utilizzare 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. Saper accettare la sconfitta con equilibrio. Vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari. Accettare le diversità, manifestando senso di responsabilità.	La collaborazione e l'indipendenza nel gioco. Il controllo della palla e degli attrezzi in funzione dello spazio, di sé e degli altri. Ruoli, regole e tecniche dei giochi sportivi. Regole e modalità esecutive dei giochi presentati.	Lavoro di gruppo per la progettazione di giochi con varie regole da formalizzare. Concordare modalità per gioire della vittoria, del successo nel rispetto dell'avversario.