

	<p align="center"> Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Istituto Comprensivo Statale Matilde di Canossa "Terre matildiche mantovane" Via E.Dugoni, 26 – 46027 San Benedetto Po (MN) Tel: 0376 615146 Fax: 0376 615280 email: mnic834003@istruzione.it email: direzionesanbpo@libero.it email certificata: mnic834003@pec.istruzione.it sito istituzionale: http://www.icsanbenedettopo.gov.it </p>	
---	--	---

EDUCAZIONE FISICA

L'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti.

Per ogni individuo l'attività motoria è una possibile fonte di miglioramento interiore. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

<i>Scuola dell'Infanzia</i>	<i>Scuola Primaria</i>	<i>Scuola secondaria 1°grado</i>
<i>Finalità Formative</i>	<i>Finalità Formative</i>	<i>Finalità Formative</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sviluppo dell'identità Sviluppo dell'autonomia ➤ Acquisizione delle competenze ➤ Vivere esperienze di cittadinanza 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acquisizione della consapevolezza di sé ➤ Consapevolezza delle potenzialità e risorse ➤ Alfabetizzazione culturale di base ➤ Cittadinanza e costituzione 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscenza di sé e delle proprie potenzialità ➤ Formazione della personalità attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea ➤ Cittadinanza e costituzione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA

- 1- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- 2- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
- 3- Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
- 4- Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

SCUOLA DELL'INFANZIA

Dai 3 ai 5 anni

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO: riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e saperlo rappresentare; sviluppare la coordinazione in forma statica e dinamica; svolgere attività in ambiente naturale

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>-Riconosce le possibilità di movimento del corpo e delle sue parti in relazione allo spazio e all'ambiente</i>	<i>-Conoscere gli schemi motori di base e le loro possibilità di applicazione. -Conoscere i concetti spaziali e topologici. -Conoscere alcune sequenze temporali (prima, dopo, durante).</i>	<i>Attività ludiche di movimento per la coordinazione globale e segmentaria del corpo negli ambienti scolastici e all'aperto</i>

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA ESPRESSIVA: saper esprimere emozioni e stati d'animo con il proprio corpo utilizzando diversi linguaggi (alternare parole e gesti, produrre e fruire musica, accompagnare narrazioni)

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>Vive la propria corporeità, percepisce il potenziale comunicativo-espressivo-emozionale, riconosce e comunica i segnali e i ritmi del proprio corpo</i>	<i>Favorire la costruzione dell'immagine di sé e l'elaborazione dello schema corporeo</i>	<i>-Attività ludiche che favoriscano l'espressione delle emozioni di base (gioia, tristezza, rabbia, meraviglia, paura, stupore, disgusto) attraverso la mimica facciale, la gestualità e i movimenti del corpo -Schemi corporeo: conoscere e rappresentare graficamente il proprio corpo e le sue parti.</i>

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY: *giocare insieme in uno spazio attrezzato condividendo regole individuali e di gruppo*

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p>-Gioca insieme in uno spazio attrezzato controllando l'intensità del movimento nell'interazione con gli altri -Scopre e condivide potenzialità personali e comuni al gruppo -Utilizza gli schemi motori di base per partecipare all'esperienza ludica con semplici regole individuali e di gruppo</p>	<p>-Sperimentare e applicare gli schemi posturali e gli schemi posturali e motori nei giochi individuali e di gruppo -Controllare l'esecuzione del gesto nell'interazione con gli altri -Collaborare con i compagni per la realizzazione di giochi collettivi</p>	<p>-Gioco libero -Giochi individuali, di coppia e di gruppo -Percorsi, labirinti e giochi motori nello spazio e loro rappresentazioni -Giochi di movimento nel rispetto di regole condivise</p>

SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA: *Conoscere/riconoscere e comunicare i bisogni del proprio corpo in situazione di benessere o malessere e adottare pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione*

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p>Raggiunge una buona autonomia personale, nell'alimentarsi, nel vestirsi e nella cura di sé -Conosce/riconosce e sa comunicare i bisogni del proprio corpo in situazione di benessere o malessere -Assume positive e corrette abitudini igieniche - Si avvicina al concetto di una sana alimentazione</p>	<p>Aver cura del proprio corpo (sensibilizzazione alla corretta alimentazione e igiene personale) -conoscere e sperimentare potenzialità e limiti della propria fisicità sviluppando la consapevolezza dei rischi di movimenti incontrollati</p>	<p>Routine corrette di igiene personale, cura degli oggetti personali, degli ambienti e degli oggetti comuni</p>

SCUOLA PRIMARIA

Dalla classe prima al termine della classe seconda

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO: identificare le varie parti del corpo, conoscere i diversi schemi motori di base (camminare, correre, saltare, strisciare, arrampicarsi, rotolare) adattandoli allo spazio e al tempo e sviluppare le prime forme di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>Arricchisce ed interiorizza il linguaggio motorio e si sa orientare nello spazio e nel tempo.</i>	<i>-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; -Riconoscere le informazioni provenienti dagli organi di senso; -Acquisire la conoscenza degli schemi motori statici e dinamici posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali -Sviluppare la fantasia motoria.</i>	<i>-Attività motorie per lo sviluppo dello schema corporeo, degli schemi motori e posturali abituali, della coordinazione, dell'equilibrio statico e dinamico, della lateralità; -Andature di vario tipo; -Percorsi e movimenti secondo indicazioni di tipo spaziale e temporale; -Attività in ambiente naturale.</i>

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA ESPRESSIVA: iniziare ad utilizzare in forma creativa modalità espressive e corporee, trasmettendo contenuti emozionali. Eseguire semplici sequenze ritmiche.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>Usa differenti linguaggi corporei espressivi e comunicativi.</i>	<i>Saper utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso l'imitazione e le esperienze ritmico-musicali.</i>	<i>- Movimenti seguendo ritmi e musiche scelte dall'insegnante; -Semplici sequenze di movimento, in forma libera o per imitazione (compagno o insegnante)</i>

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: conoscere le regole dei giochi e saperle rispettare; sperimentare una pluralità di esperienze motorie che gli permettono di conoscere ed apprezzare molteplici tipologie di giochi e di situazioni ludiche

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> -Sviluppa cittadinanza attiva -Rispetta le regole dei giochi -Sa accettare la sconfitta e vivere la vittoria con equilibrio manifestando rispetto per gli altri 	<ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere le caratteristiche principali dei giochi e dei ruoli ad essi collegati - Conoscere le regole dei giochi 	<ul style="list-style-type: none"> -Giochi individuali, di coppia e di gruppo - Uso corretto di piccoli attrezzi: palle, cerchi, corde, materassini

SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA: muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sè e gli altri; riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> -Assume comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti 	<ul style="list-style-type: none"> -Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo -Conoscere l'importanza del rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico 	<ul style="list-style-type: none"> -Pratiche corrette di igiene personale e di utilizzo di oggetti personali, comuni e degli ambienti -Attività di educazione alimentare

SCUOLA PRIMARIA

Classe terza

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO: 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.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>Coordina e combina elementi semplici del movimento prendendo coscienza della propria dominanza e lateralità</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Acquisizione di schemi motori combinati tra loro (differenti tipologie di corsa e salto, strisciare, andature dinamiche in sequenza) -Orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali: distanza e tempo attraverso il movimento -Mantenere l'equilibrio statico-dinamico del proprio corpo in situazione di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> -Gestire molteplici azioni motorie nello spazio attraverso l'apprezzamento delle traiettorie, delle distanze e dei ritmi esecutivi -Situazioni di gioco individuale, di gruppo e di squadra -Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità ed adattando gli schemi motori in funzione dei parametri spaziali e temporali

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA: utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente stati d'animo, idee sensazioni</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive 	<ul style="list-style-type: none"> -Acquisizione del movimento spontaneo e guidato, esprimendosi in base a suoni, rumori, musica etc -Drammatizzare e partecipare ad esperienze ritmico-musicali

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive dei giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra; collaborare con gli altri comprendendo e rispettando indicazioni e regole; comprendere che correttezza e rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico sportiva

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p><i>-Partecipa attivamente a giochi e attività che favoriscano l'assunzione di atteggiamenti positivi.</i></p> <p><i>-Rispetta le regole dei giochi.</i></p>	<p><i>-Acquisire progressivamente le regole di alcuni giochi sportivi.</i></p> <p><i>-Partecipare ad attività ludiche di collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</i></p> <p><i>-Assumere responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</i></p>	<p><i>-Partecipare a giochi di gruppo, di movimento, individuali e di squadra.</i></p> <p><i>-Attività di gioco-sport: miniciclismo, minibasket</i></p>

SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA: percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria e le regole specifiche per la prevenzione degli infortuni; comprendere la stretta relazione tra fare attività sportiva e seguire una sana alimentazione per migliorare la salute del nostro corpo e coglierne l'importanza.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p><i>Partecipa alle attività di gioco nel rispetto delle regole e delle norme di sicurezza</i></p>	<p><i>-Conoscere i principi di una corretta alimentazione.</i></p> <p><i>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</i></p> <p><i>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</i></p> <p><i>- Conoscere il codice stradale</i></p>	<p><i>-Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</i></p> <p><i>-Curare i movimenti dei vari segmenti corporei mantenendo una postura corretta e controllare la respirazione</i></p> <p><i>- Attività di educazione stradale</i></p>

SCUOLA PRIMARIA

Dalla classe quarta al termine della classe quinta

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO: conoscere e riconoscere le varie parti del corpo, la loro funzionalità e potenzialità in rapporto con lo spazio; si muove e possiede un'adeguata collocazione del proprio corpo nello spazio.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>-Coordina e collega in modo fluido la maggior parte possibile dei movimenti -Padroneggia le capacità di discriminazione percettiva</i>	<i>-Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità ed adattando gli schemi motori in funzione dei parametri spaziali e temporali -Acquisire la consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</i>	<i>-Attività motorie per lo sviluppo degli schemi motori statici e dinamici (correre, saltare, lanciare, rotolare, eseguire capovolte palleggiare, ricevere da fermo e in movimento) Andature di vario tipo -Percorsi e movimenti secondo indicazioni di tipo spaziale e temporale -Attività di gioco sport, individuale e di squadra</i>

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA: sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità corporee.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<i>-Riconosce scelte espressive - Usa differenti linguaggi espressivi</i>	<i>Utilizzare la gestualità fine e il linguaggio del corpo, anche con l'ausilio di piccoli attrezzi, durante attività motorie, ludiche, manipolative e grafico-pittoriche</i>	<i>-Movimenti seguendo ritmi e musiche Semplici drammatizzazioni ed esperienze coreutiche -Rappresentazioni e recite</i>

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p><i>-Rispetta le regole dei giochi - Accetta la sconfitta con equilibrio e vive la vittoria esprimendo rispettando per gli altri - Utilizza consapevolmente le proprie capacità motorie e ne modula l'intensità dei carichi valutando anche le capacità ed abilità degli altri</i></p>	<p><i>- Saper sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche all'interno di giochi di ruolo e di movimento</i></p> <p><i>-Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive</i></p>	<p><i>-Esercizi di destrezza e controllo per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali</i></p> <p><i>-Giochi individuali, di coppia e di gruppo</i></p> <p><i>-Uso corretto di piccoli attrezzi: palle, cerchi, corde, materassini, ecc...</i></p> <p><i>-Giochi di squadra e presportivi</i></p>

SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA: muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e gli altri; riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere, alla cura del proprio corpo ed a un corretto regime alimentare

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p><i>-Assume comportamenti adeguati a una corretta igiene personale ed al benessere psico-fisico -Riconosce ambienti e situazioni</i></p>	<p><i>-Conoscere le regole di prevenzione della sicurezza personale a scuola e negli ambienti esterni</i></p> <p><i>-Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo</i></p>	<p><i>-Pratica di esercizio fisico come buona consuetudine per un sano stile di vita oltre che per il proprio piacere</i></p> <p><i>-Indicazioni sulle corrette condotte alimentari e igieniche</i></p>

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Dalla classe prima al termine della classe terza

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse; è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica; padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste

Abilità	Conoscenze	Contenuti
-Usa e associa le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in situazione sportiva	-Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e funzioni fisiologiche -Riconoscere il ritmo delle azioni -Saper utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il corpo in situazioni	-Riprodurre sequenze di gesti/schemi motori in successione, in contemporaneità, lateralizzandoli e orientandoli nello spazio. -Eseguire in modo fluido e coordinato i fondamentali degli sport affrontati e le discipline dell'atletica leggera svolte -Percorsi secondo indicazioni di tipo spaziale e temporale

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva: saper utilizzare gli aspetti comunicativi-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri e per esprimere i propri stati d'animo

Abilità	Conoscenze	Contenuti
-Utilizza in forma espressiva, creativa ed originale il proprio corpo e gli oggetti	-Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. -Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. -Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco	-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo -Comprendere i gesti dei compagni e avversari in situazioni competitive -Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play: praticare attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole; essere capace di integrarsi nel gruppo, di assumere responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p>Sa realizzare strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra</p>	<p>-Conoscere le regole dei giochi e i principali fondamentali degli sport proposti</p> <p>-Conoscere le regole e le tecniche di esecuzione delle discipline dell'atletica leggera svolte</p> <p>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</p>	<p>-Partecipare ai giochi di squadra affrontati: pallavolo, pallacanestro, pallamano, badminton, calcio.</p> <p>-Partecipare in forma propositiva alle strategie di gioco adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</p>

Salute, benessere, prevenzione e sicurezza: rispettare criteri di base di sicurezza per sé e gli altri; assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni; conoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

Abilità	Conoscenze	Contenuti
<p>-Mette in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita</p> <p>-Adotta sani e corretti stili di vita</p>	<p>-Conoscere il corpo umano e le sue trasformazioni in età adolescenziale.</p> <p>-Conoscere le caratteristiche degli attrezzi sportivi, il loro corretto utilizzo, la loro manutenzione per la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>-Conoscere paramorfismi, benefici delle attività fisiche nelle varie fasi della vita</p> <p>-Conoscere l'importanza dell'alimentazione sul corpo umano nelle varie performances sportive</p> <p>-Essere consapevole delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p>	<p>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</p> <p>-Gestire in modo autonomo l'attività nel pieno rispetto delle attrezzature e utilizzare le norme appropriate per la sicurezza di sé e dei compagni</p> <p>-Consolidare le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni.</p>

