



Istituto Comprensivo Statale Trilussa

Via Graf, 74 – 20157 Milano (MI) – tel. 028844859 - C.F.: 80145250157 - Cod.Ist. MIIC8AF001
<https://ictrilussa.edu.it/> - e-mail: miic8af001@istruzione.it – pec: miic8af001@pec.istruzione.it

CURRICOLO VERTICALE
D'ISTITUTO DI
EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE ATTESE

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA – SCUOLA PRIMARIA	COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA – SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
1. L'alunno/a acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione e l'ascolto del proprio corpo e sviluppa la padronanza degli schemi motori e posturali, adattandoli alle diverse situazioni spaziali e temporali. 2. Utilizza e combina gli schemi motori di base e sperimenta diverse gestualità tecniche, sviluppando progressivamente capacità coordinative e motorie. 3. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo, emozioni e intenzioni, anche attraverso esperienze ritmico-musicali, mimiche e di drammatizzazione. 4. Partecipa alle attività di gioco e di sport comprendendo il valore delle regole, rispettando e riconoscendo l'importanza della collaborazione, della correttezza, del rispetto reciproco e dei principi del fair play. 5. Partecipa alle attività motorie collaborando con gli altri, accettando le diverse capacità e caratteristiche individuali e sviluppando comportamenti responsabili e inclusivi. 6. Agisce rispettando i principali criteri di sicurezza per sé e per gli altri e utilizza in modo corretto spazi, attrezzature e materiali durante le attività motorie. 7. Riconosce il rapporto tra movimento, salute e benessere e acquisisce consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica, della cura del proprio corpo e di una corretta alimentazione. 8. Sviluppa atteggiamenti positivi verso uno stile di vita attivo, riconoscendo il movimento e l'attività fisica come esperienze importanti per il proprio benessere psico-fisico.	1. È consapevole delle proprie competenze motorie, riconoscendo potenzialità e limiti, e utilizza le abilità acquisite adattando il movimento alle diverse situazioni e ai differenti contesti. 2. Utilizza e trasferisce abilità motorie, coordinative e sportive nelle diverse attività, applicando progressivamente strategie e tattiche adeguate alle situazioni di gioco e di sport. 3. Utilizza il corpo e il movimento come modalità comunicativo-espressiva, riconoscendo e gestendo le proprie emozioni e interagendo in modo positivo e consapevole con gli altri. 4. Partecipa alle attività motorie e sportive nel rispetto delle regole e dei principi del fair play, collaborando con gli altri, valorizzando le differenze e assumendo comportamenti responsabili e inclusivi. 5. Agisce in condizioni di sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente, utilizzando in modo corretto e responsabile spazi, attrezzature e materiali. 6. Riconosce gli effetti dell'attività motoria sul benessere psico-fisico e sviluppa consapevolezza delle proprie capacità, imparando a gestire lo sforzo in relazione all'attività svolta. 7. Adotta comportamenti orientati alla salute e al benessere, riconoscendo il valore dell'attività fisica, di una corretta alimentazione e di uno stile di vita attivo e sano, anche al di fuori del contesto scolastico.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

SCUOLA PRIMARIA

IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE

**CLASSE
PRIMA**

1. Riconoscere e denominare le principali parti del corpo.
2. Sperimentare semplici situazioni di equilibrio attraverso giochi motori.

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

**CLASSE
PRIMA**

1. Utilizzare gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare.
2. Muoversi nello spazio seguendo semplici indicazioni.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

**CLASSE
PRIMA**

1. Utilizzare il corpo per esprimere semplici emozioni e situazioni.
2. Imitare gesti e movimenti attraverso il gioco.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

**CLASSE
PRIMA**

1. Partecipare ai giochi rispettando semplici regole.
2. Giocare e collaborare con i compagni.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

**CLASSE
PRIMA**

1. Utilizzare spazi e piccoli attrezzi in modo corretto e sicuro.
2. Comprendere l'importanza della cura del proprio corpo.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

SCUOLA SECONDARIA DI I°GRADO

IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE

CLASSE PRIMA

1. Riconoscere e controllare le principali capacità motorie del proprio corpo, acquisendo consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti attraverso esercizi, giochi motori e semplici prove pratiche.
2. Sviluppare le capacità condizionali di base – forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare – attraverso attività di corsa, salto, lancio, esercizi a corpo libero, circuiti e percorsi motori.
3. Gestire situazioni di equilibrio statico e dinamico attraverso esercizi individuali, percorsi, cambi di posizione e direzione e attività con piccoli e grandi attrezzi.

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

CLASSE PRIMA

1. Utilizzare e coordinare gli schemi motori di base – camminare, correre, saltare, lanciare, ricevere, afferrare, rotolare e arrampicarsi – combinandoli tra loro in situazioni motorie progressivamente più complesse.
2. Sviluppare e utilizzare le capacità coordinative attraverso percorsi, circuiti, esercizi individuali, a coppie e in gruppo, con e senza l'utilizzo di attrezzi.
3. Organizzare il proprio movimento in relazione allo spazio e al tempo, sperimentando cambi di direzione, velocità e ritmo e adattando l'azione motoria alle traiettorie e agli spostamenti propri, degli oggetti e dei compagni.
4. Utilizzare le abilità motorie acquisite per apprendere ed eseguire i gesti tecnici fondamentali delle attività sportive proposte, attraverso esercitazioni propedeutiche e situazioni semplificate di gioco.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

CLASSE PRIMA

1. Utilizzare il linguaggio del corpo e del movimento per comunicare ed esprimere emozioni, stati d'animo e intenzioni attraverso attività mimiche, gestuali, ritmiche e semplici forme di drammatizzazione.
2. Riprodurre e realizzare semplici sequenze motorie e ritmiche, individualmente, a coppie e in gruppo, anche con l'utilizzo della musica e di piccoli attrezzi.
3. Riconoscere e interpretare i principali gesti e segnali corporei utilizzati nelle attività motorie e sportive, compresi i più semplici gesti arbitrali delle discipline praticate.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**CLASSE
PRIMA**

1. Conoscere e applicare le regole fondamentali dei giochi motori, pre-sportivi e delle attività sportive proposte.
2. Acquisire e utilizzare i fondamentali individuali delle principali discipline sportive praticate attraverso esercitazioni individuali, a coppie, in piccolo gruppo e situazioni semplificate di gioco.
3. Sperimentare semplici strategie di gioco, collaborando con i compagni e rispettando ruoli, regole, avversari e decisioni condivise.
4. Partecipare alle attività sportive e di squadra mettendo in pratica i principi del fair play, accettando la vittoria e la sconfitta, controllando le proprie reazioni e riconoscendo l'errore come occasione di miglioramento.
5. Sperimentare giochi e attività sportive, individuali e di squadra, quali pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano, badminton, atletica leggera e altre discipline proposte nel percorso didattico.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**CLASSE
PRIMA**

1. Utilizzare correttamente e in sicurezza gli spazi della palestra, gli ambienti destinati all'attività motoria e i piccoli e grandi attrezzi, rispettando le indicazioni ricevute e salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
2. Conoscere e sperimentare le principali fasi dell'attività motoria – riscaldamento, attività centrale e recupero – comprendendo progressivamente la funzione.
3. Riconoscere i principali effetti dell'esercizio fisico sull'organismo, osservando le variazioni della respirazione, della frequenza cardiaca e della percezione della fatica prima, durante e dopo l'attività.
4. Imparare a distribuire lo sforzo in relazione alla durata e all'intensità dell'attività attraverso corsa, circuiti, percorsi ed esercitazioni motorie di diversa intensità.
5. Comprendere l'importanza dell'attività fisica, dell'igiene personale, di una corretta alimentazione e di adeguati comportamenti quotidiani per il mantenimento del benessere psico-fisico.