

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA - CLASSE I

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo, la loro funzionalità e potenzialità.	<ul style="list-style-type: none">Le varie parti del corpo.Le mobilità di percezione sensoriale.	<ul style="list-style-type: none">Percepire e rappresentare il proprio corpo nominandole le singole parti.Riconoscere, differenziare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali.
Padroneggiare e gestire gli schemi motori dinamici e posturali in relazione alle variabili spazio-temporali.	<ul style="list-style-type: none">L'alfabeto motorio schemi motori e posturali.Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo.	<ul style="list-style-type: none">Eseguire sequenze motorie.Controllare la respirazione.Percepire il ritmo cardiaco.Rilassare il corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti e saperli nominare.Camminare, lanciare, afferrare, correre, strisciare, rotolare, saltare.Collocare correttamente un oggetto rispetto al proprio corpo: vicino, lontano, davanti, dietro,sopra, sotto.

SCUOLA PRIMARIA - CLASSE II-III

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo, la loro funzionalità e potenzialità.	<ul style="list-style-type: none">Gli schemi motori più comuni e loro possibili combinazioni.	<ul style="list-style-type: none">Eseguire capovolte in avanti.Eseguire esercizi di equilibrio.
Padroneggiare e gestire gli schemi motori dinamici e posturali in relazione alle variabili spazio-temporali.	<ul style="list-style-type: none">Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo.Concetti spaziali di destra e di sinistra.	<ul style="list-style-type: none">Palleggiare in varie forme.Eseguire movimenti di coordinazione (intersegmentaria, occhio/mano, occhio/testa. occhio/piede)Acquisire la lateralità.Orientarsi in un ambiente come la palestra o il cortile.Effettuare percorsi con piccoli attrezzi.Utilizzare attrezzi per inventare percorsi.

SCUOLA PRIMARIA - CLASSE IV-V

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo, la loro funzionalità e potenzialità.	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo cardiaco e inspirazione/espiazione • Gli esercizi necessari per ripristinare la normale funzionalità respiratoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare il ritmo respiratorio. • Riconoscere ed utilizzare tensione e rilassamento.
Padroneggiare e gestire gli schemi motori dinamici e posturali in relazione alle variabili spazio-temporali.	<ul style="list-style-type: none"> • Gli schemi motori più comuni e le loro possibili combinazioni. • Gli schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e compiti motori complessi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire con precisione lanci e prese. (esercizi di destrezza, di prontezza di riflessi e di controllo della postura). • Eseguire attività che sviluppino le abilità del camminare, correre, lanciare, saltare, rotolare ed eseguire capovolte. • Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi convenzionali e di fantasia.