



ISTITUTO COMPRENSIVO “ EMILIO ALESSANDRINI “

Via Bramante, 5– C. Postale 20090- Cesano Boscone (MI)

Tel. 02 4501300 Fax 02 4503925

Codice meccanografico MIIC8ES004 - Distretto n.73

Curricoli in verticale

scuola dell'infanzia- scuola primaria- scuola secondaria di primo grado

DISCIPLINA: Educazione fisica

COMPETENZA IN CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

PROFILO DELLA COMPETENZA:

La consapevolezza ed espressione culturale è la competenza che più contribuisce a costruire l'identità sociale e culturale, attraverso la capacità di fruire dei linguaggi espressivi e dei beni culturali e di esprimersi attraverso linguaggi e canali diversi. La storia vi concorre in modo fondamentale rispondendo alle domande “Chi siamo?” “Da dove veniamo?”; le arti e la musica permettendo di fruire e agire modi espressivi diversi, ma anche per riconoscerli come beni culturali che fanno parte del nostro retaggio, da conoscere, tutelare e salvaguardare.

L'educazione fisica, che pure concorre alle competenze scientifiche, sociali e civiche, apporta alla costruzione di questa competenza la capacità di utilizzare il linguaggio del corpo e tutte le sue capacità espressive. Per maggiore praticità, la competenza è stata disaggregata nelle sue principali componenti: identità storica; patrimonio ed espressione artistica e musicale; espressione corporea

FONTI Raccomandazione del Parlamento Europeo e del consiglio 18.12.2006

Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012.

CAMPI D'ESPERIENZA		LA CONOSCENZA DEL MONDO	
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	
<p>Acquisire coscienza e controllo del proprio corpo nella sua totalità, interagendo con l'ambiente.</p> <p>Provare piacere nel movimento e nelle diverse forme di attività e destrezza.</p> <p>Esprimersi e comunicare con il corpo.</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di movimento rispettandone le regole.</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percepire, riconoscere, denominare le parti del corpo su di sé e sugli altri. • Prendere consapevolezza della propria identità sessuale. • Curare in autonomia la propria persona, gli oggetti, l'ambiente e i materiali comuni. • Gestire la coordinazione posturale in situazioni statiche e di movimento. • Gestire la coordinazione oculo manuale (motricità fine). • Padroneggiare gli schemi motori statici e dinamici di base: correre, saltare, strisciare, rotolare. • Coordinare le proprie azioni motorie individualmente e in relazione al gruppo • Coordinare i movimenti in attività che implicano l'uso di attrezzi. • Rappresentare graficamente il corpo fermo e in movimento. • Riconoscere la destra e la sinistra su se stessi. • Muoversi spontaneamente e in modo guidato, da soli e in gruppo, esprimendosi in base a suoni, rumori, 	<p>Il sè corporeo e la propria identità sessuale.</p> <p>Comportamenti corretti riguardanti la cura della propria persona e degli ambienti.</p> <p>Le regole nella collaborazione con gli altri.</p> <p>Comportamenti adeguati per la sicurezza propria e altrui.</p>	

	<p>musica, indicazioni.</p> <ul style="list-style-type: none">• Controllare l'affettività e le emozioni in maniera adeguata all'età, rielaborandole attraverso il corpo e il movimento.• Rispettare le regole dei giochi.• Controllare i gesti del corpo valutando potenziali rischi.• Distinguere comportamenti, azioni scelte alimentari dannose alla sicurezza e alla salute	
--	--	--

COMPETENZE SPECIFICHE	FINE CLASSE TERZA		FINE SCUOLA PRIMARIA	
	Obiettivi	Abilità	Obiettivi	Abilità
<p>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.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/ lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Affina la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica ● Gestisce, collega gli schemi motori e li varia in funzione di parametri spaziali e temporali. ● Riconosce e riproduce semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi muovendosi con scioltezza. 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordina la gestualità fino-motoria (oculo-manuale e podalica) ● Gestisce, collega diversi schemi posturali combinati tra loro. ● Riconosce e riproduce sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi muovendosi con scioltezza , destrezza.
	<p>2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestisce l'equilibrio statico e dinamico ● Gestisce la propria lateralità 	<p>2. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestisce l'equilibrio statico e dinamico ● Gestisce la propria lateralità ● Esegue percorsi di vario tipo, rispettando ritmi esecutivi e successioni temporali.

<p>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</p>	<p>successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esegue percorsi di vario tipo, rispettando ritmi esecutivi e successioni temporali. ● Varia gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, di tempo, di equilibrio (eseguire una danza, una marcia...) ● Coordina movimenti simultanei e successivi, semplici e complessi. ● Consolida l'utilizzo della comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute anche con l'uso creativo degli attrezzi della palestra. 	<p>proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Varia gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, di tempo, di equilibrio (eseguire una danza, una marcia ...) ● Padroneggia gli schemi motori e posturali in situazione combinata , simultanea e in successione. ● Collega e coordina abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse. ● Utilizza consapevolmente le proprie capacità motorie. ● Applica ed elabora coreografie e/o progressioni motorie. ● Applica e collega in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi ● Migliora l'espressività e la capacità di comunicazione gestuale
--	---	---	---	--

<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole del fair play</p> <p>1. Conoscere e applicare</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizza consapevolmente il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche ● Utilizza il linguaggio dei gesti ● Coordina consapevolmente corpo, movimento e ritmo ● Coordina consapevolmente il proprio movimento con quello dei compagni ● Conosce e applica le modalità 	<p>danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordina con scioltezza corpo, movimento e ritmo ● Coordina con scioltezza il proprio movimento con quello dei compagni ● Interagisce positivamente con gli altri valorizzando le diversità ● Applica e rispetta le indicazioni dei giochi motori ● Conosce e applica i principali elementi semplificati di alcune discipline sportive
--	---	---	--	--

	<p>correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>esecutive dei diversi giochi proposti</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Svolge giochi e/o attività guidate traendo spunto da attività e giochi precedentement e svolti. ● Sviluppa la capacità creativa in situazioni di gioco e/o attività proposte. ● Partecipa e collabora a giochi e/o attività guidate ● Manifesta la capacità d’iniziativa e di risoluzione di 	<p>1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Svolge giochi e/o attività guidate traendo spunto da attività e giochi precedentemente svolti. ● Sviluppa la capacità creativa in situazioni di gioco e/o attività proposte. ● Partecipa attivamente ai giochi organizzati ● Interagisce e coopera nel gruppo, confrontandosi lealmente, anche in una competizione con i compagni ● Assume atteggiamenti collaborativi nei giochi
--	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>4. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando la diversità, manifestando senso di</p>	<p>problemi in situazioni di gioco e/o attività proposte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppa comportamenti positivi di collaborazione. ● Sperimenta il concetto di "appartenenza" al gruppo <ul style="list-style-type: none"> ● Rispetta le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara. ● Assume un atteggiamento positivo verso il gioco, accettando anche i propri limiti ● Interagisce positivamente 	<p>4. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Accetta le decisioni arbitrali e la sconfitta ● Accetta le diversità, manifestando senso di responsabilità ● Assume un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti ● Sviluppa un corretto spirito competitivo
--	--	---	---	---

<p>scolastico ed extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>responsabilità</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p> <ol style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani 	<p>con gli altri valorizzando le diversità.</p> <ul style="list-style-type: none"> Applica comportamenti igienico-alimentari adeguati alle situazioni in palestra e nell'edificio scolastico. Conosce e utilizza in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi di attività e attrezzature. Riconosce l'importanza di un sano e corretto stile di vita. 	<ol style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce regole di comportamento nelle diverse situazioni quotidiane. Rispetta regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. Utilizza con cura e autocontrollo il materiale e le attrezzature presenti in palestra Riconosce il rapporto tra gli alimenti e il benessere fisico. Assume comportamenti igienici e salutistici. Assume atteggiamenti di cura della fisiologia respiratoria in relazione all'esercizio fisico Comprende il rapporto tra
--	---	---	--	---

	<p>stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Percepisce e riconosce "sensazioni di benessere".	<p>(cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>funzione cardio-circolatoria e funzione respiratoria</p>
--	--	---	--	---

ELEMENTI DI RACCORDO

SCUOLA PRIMARIA- SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZA IN CHIAVE EUROPEA:

PROFILO DELLA COMPETENZA:

FONTI Raccomandazione del Parlamento Europeo e del consiglio 18.12.2006
Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012.

COMPETENZE SPECIFICHE	Obiettivi	Abilità
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite, adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none">● Sa coordinare azioni, schemi motori e gesti tecnici con buon autocontrollo● Sa adattare l'azione dei diversi segmenti motori in situazione di equilibrio o disequilibrio● Sa utilizzare strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie● Sa utilizzare e trasferire le abilità acquisite per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio, anche in ambiente naturale● Sa avviare, secondo i principi base dell'allenamento, uno sviluppo delle capacità motorie di base condizionali, valutandole attraverso test motori

<p>dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. E’ capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere ed 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. 2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 3. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 2. Saper realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. 3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 4. Saper 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. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicarsi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sa usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi ● Sa cogliere e decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport ● Sa decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco ● Sa elaborare strategie di gioco sempre più complesse ● Sa utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni di gioco e sport, anche in modo personale ● Sa mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate ● Sa svolgere un ruolo attivo, mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l’obiettivo comune ● Sa relazionarsi positivamente con l’altro e con il gruppo, nel rispetto delle regole, ruoli, persone e risultati ● Ai fini della sicurezza, sa rapportarsi con le persone e con l’ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso ● Nella salvaguardia della propria salute, sa scegliere di evitare l’assunzione di sostanze illecite e curare l’alimentazione e l’igiene personale
--	---	--

	<p>a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo5. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici.6. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	<ul style="list-style-type: none">● Per mantenere il proprio stato di efficienza, sa essere attivo fisicamente dosando lo sforzo e applicando alcune tecniche di riscaldamento, defaticamento e rilassamento
--	--	--

CONOSCENZE ALLA FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	Le conoscenze sono uguali a quelle alla fine della scuola primaria
CONOSCENZE ALLA FINE SCUOLA PRIMARIA	<ul style="list-style-type: none"> ● Il corpo e lo spazio ● Schemi motori e posturali: correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, lanciare, afferrare. ● Ritmo ● Giochi con l'uso di piccoli attrezzi ● Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali nelle azioni motorie. ● Percorsi, movimenti motori in successione ritmica. ● Esercizi individuali e collettivi. ● Esecuzione di danze popolari tradizionali. ● Esecuzione di coreografie ● Attività di movimento coordinato ad attività ritmiche e musicali. ● Attività di drammatizzazione e di interpretazione di ruoli ed emozioni ● Attività di imitazione ● Attività di movimento coordinato ad attività ritmiche e musicali ● Attività di movimento coordinato con l'altro ● Giochi di avviamento sportivi. Esempio: pallamano, pallavolo, basket, atletica, rugby, judo ● Giochi derivanti dalla tradizione popolare. Esempio: campana, i quattro cantoni, rimpiattino (ce l'hai), nascondino ● Giochi collaborativi e competitivi Esempio: palla prigioniera, palla fuoco, pallamano, pallavolo, basket, giocatletica ● Giochi competitivi Esempio: palla prigioniera, palla fuoco, pallamano, pallavolo, basket, giocatletica ● Percorsi a squadra con regole comportamentali da rispettare. Esempi: staffetta, ● Prove evacuazione e comportamenti in caso di calamità ● Simulazione in caso di terremoto. ● Esperienze concrete diversificate ● Proposte legate al progetto con la Protezione civile ● Proposte legate al rispetto della salute propria, degli altri, dell'ambiente: alimentazione, fumo e movimento. Esempio: progetto "Decidi la tua salute" .

**CONOSCENZE ALLA FINE DEL
PRIMO CICLO**

CONTENUTI CLASSE PRIMA

- Incremento funzionale degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio, articolare e muscolare
- Consolidamento delle abilità motorie
- Esercitazioni a corpo libero; esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale; esercizi con piccoli attrezzi; esercizi di destrezza coordinativa e di equilibrio
- Semplici percorsi di orientamento, con l'utilizzo di mappe
- Movimenti e danze legati a semplici strutture ritmiche
- Esercizi di decodifica dei gesti dei compagni e arbitrali, in situazione di gioco
- Creazione di figure con il corpo
- Fondamentali individuali dei vari sport: pallavolo, pallacanestro, rugby, baseball, badminton, atletica, pallamano, tennis-tavolo
- Percorsi di destrezza e coordinazione con piccoli e grandi attrezzi, staffette, salti e lanci
- Corsa campestre, gare d'istituto, tornei scolastici
- Giochi tradizionali e di squadra: palla prigioniera, palla rilanciata, go-back, hitball, tchoukball, ecc.
- Elementari nozioni di primo soccorso
- Abbigliamento e regole igieniche
- Norme di comportamento e utilizzo delle attrezzature sportive

CONTENUTI CLASSE SECONDA

- Incremento funzionale degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio, articolare e muscolare

- Consolidamento delle abilità motorie
- Esercitazioni a corpo libero, esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale, esercizi con piccoli attrezzi, esercizi di destrezza coordinativa e di equilibrio
- Semplici percorsi di orientamento, con l'utilizzo di mappe
- Movimenti e danze legati a semplici strutture ritmiche
- Esercizi di decodifica dei gesti dei compagni e arbitrali, in situazione di gioco
- Creazione di figure con il corpo, anche a coppie e in gruppo (ACROGYM)
- Fondamentali individuali dei vari sport: pallavolo, pallacanestro, rugby, baseball, badminton, atletica, pallamano, tennis-tavolo
- Percorsi di destrezza e coordinazione con piccoli e grandi attrezzi, staffette, salti e lanci
- Corsa campestre e tornei interscolastici
- Giochi tradizionali e di squadra: palla rilanciata, palla prigioniera, go-back, hitball, tchoukball, ecc.
- Elementari nozioni di primo soccorso
- Principi fondamentali di alimentazione e igiene personale
- Norme di comportamento e utilizzo delle attrezzature sportive

CONTENUTI CLASSE TERZA

- Incremento funzionale degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio, articolare e muscolare .
- Consolidamento delle abilità motorie complesse .
- Esercitazioni a corpo libero, esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale, esercizi con piccoli attrezzi.

- Esercitazioni di preatletica generale e specifica, esercizi di destrezza coordinativa, pratica sportiva.
- Movimenti e danze legati a strutture ritmiche complesse
- Esercizi di decodifica dei gesti dei compagni e arbitrali in situazione di gioco e sport
- Creazione di figure con il corpo, anche in gruppo (ACROGYM)
- Fondamentali dei vari sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, rugby, baseball, badminton, atletica, pallamano, tennis-tavolo
- Percorsi di destrezza e coordinazione con piccoli e grandi attrezzi, staffette, salti e lanci
- Corsa campestre
- Giochi tradizionali e di squadra: palla rilanciata, palla prigioniera, go-back, hitball, tchoukball, ecc.
- Tornei interscolastici
- Nozioni di traumatologia e primo soccorso
- Sostanze che inducono dipendenze (alcol, fumo, droghe, doping)
- Norme di comportamento nell'uso delle attrezzature sportive

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. ● 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 ● Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva ● Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. ● 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. ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti ● Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite, adattando il movimento in situazione ● Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. ● Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione. ● Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. ● E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.