



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
**Istituto Comprensivo di Olgiate Molgora**  
Viale Sommi Picenardi – 23887 - Olgiate Molgora (LC)  
Tel: 039508008 - Mail: [lcic81700p@istruzione.it](mailto:lcic81700p@istruzione.it)  
<https://icolgiatemolgora.edu.it>

## **Curriculum di EDUCAZIONE FISICA**

### **Scuole primarie**

#### **RACCORDO SCUOLA DELL'INFANZIA - SCUOLA PRIMARIA**

I campi di esperienza, sui quali i docenti dell'Infanzia lavorano, costituiscono il punto di partenza per lo sviluppo in verticale delle competenze che in maniera graduale l'alunno acquisirà al termine del primo ciclo di istruzione.

- Vivere pienamente la propria corporeità, percepire il proprio potenziale comunicativo ed espressivo, maturare condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.
- Riconoscere i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adottare pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.
- Provare piacere nel movimento e sperimentare schemi posturali e motori, applicandoli nei giochi individuali all'interno della scuola e all'aperto.
- Controllare l'esecuzione del gesto, interagire con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.
- Riconoscere il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresentare il corpo fermo e in movimento.

#### **FINALITÀ**

La programmazione di EDUCAZIONE FISICA, in ogni ordine di scuola, è finalizzata all'acquisizione delle competenze chiave di cittadinanza (DM 139 del 22 agosto 2007) esplicitate nel PTOF:

- competenza alfabetica funzionale;
- competenza multilinguistica;
- competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie;
- competenza digitale;
- competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare;
- competenza sociale e civica in materia di cittadinanza;
- competenza imprenditoriale;
- competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

**CLASSE PRIMA**

TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		
L'alunno...	Abilità L'alunno sa...	Conoscenze L'alunno conosce...	Esperienze L'alunno sperimenta...
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. Sperimentare lo spazio circostante attraverso il movimento. Riconoscere e classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso. Consolidare la lateralità, il controllo del movimento e gli schemi motori di base.	Conoscenza delle parti del corpo. Osservazione, ascolto e imitazione.	Giochi per individuare e denominare le parti del corpo. Movimenti eseguiti seguendo le indicazioni dell'insegnante. Movimenti coordinati in posizione statica o dinamica.
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. Sperimentare lo spazio circostante attraverso il movimento. Riconoscere e classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso. Consolidare la lateralità, il controllo del movimento e gli schemi motori di base.	Conoscenza delle parti del corpo. Osservazione, ascolto e imitazione.	Giochi per individuare e denominare le parti del corpo. Movimenti eseguiti seguendo le indicazioni dell'insegnante. Movimenti coordinati in posizione statica o dinamica.
Acquisisce semplici schemi motori e posturali adeguando il movimento nello spazio conosciuto.	Interazione del corpo con l'ambiente circostante.	Lettura di una traiettoria e ascolto. Riconoscimento degli attrezzi.	Direzioni, velocità, ritmo e durata. Esercizi con semplici attrezzi.
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>			
Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali e il linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.	Eeguire movimenti che esprimono emozioni e sentimenti.	Osservazione e imitazione con rielaborazione personale.	Mimo, espressione corporea libera e su imitazione.
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			
Partecipa alle esperienze di movimento corporeo individuale e collettivo.	Acquisire le regole dei giochi proposti.	Cooperazione secondo le regole.	Semplici giochi di squadra, giochi a coppie o a piccoli gruppi.

	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
Riconosce alcuni principi relativi alla cura del corpo e del benessere psico-fisico.	Percepire le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. Conoscere ed utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività.	Osservazione e imitazione. Riconoscimento degli attrezzi.	Principi di corretta abitudine posturali. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.
<b>TRAGUARDO MINIMO</b> Utilizza comportamenti di base corretti nel rispetto di se stessi e gli altri.			
<b><u>TRAGUARDI DI COMPETENZA PER L'EDUCAZIONE CIVICA</u></b> Impara a conoscere e a rispettare l'ambiente di vita, intuendo così che la cura di sé è imprescindibile dalla cura dell'ambiente.			

**CLASSE SECONDA**

<b>TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>		
L'alunno...	<b>Abilità</b> L'alunno sa...	<b>Conoscenze</b> L'alunno conosce...	<b>Esperienze</b> L'alunno sperimenta...
	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	Consolidare la lateralità, il controllo del movimento e gli schemi motori di base. Sperimentare lo spazio circostante attraverso il movimento. Riconoscere e classificare le informazioni provenienti dagli organi di senso.	Conoscenza delle parti del corpo. Osservazione, ascolto e imitazione.	Giochi per individuare e denominare le parti del corpo. Movimenti eseguiti seguendo le indicazioni dell'insegnante. Movimenti coordinati in posizione statica o dinamica.
Acquisisce semplici schemi motori e posturali adeguando il movimento nello spazio conosciuto.	Interazione del corpo con l'ambiente circostante.	Lettura di una traiettoria e ascolto. Riconoscimento degli attrezzi.	Direzioni, velocità, ritmo e durata. Esercizi con semplici attrezzi.
	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>		
Utilizza il linguaggio del corpo e motorio per comunicare i propri stati d'animo.	Utilizzare il movimento per esprimersi e comunicare.	Osservazione e imitazione con rielaborazione personale.	Giochi mimico- gestuali liberi e/o guidati.
	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		
Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport.	Giocare rispettando le indicazioni e le regole dei giochi pre- sportivi individuali e di squadra. Imparare ad accettare i propri limiti. Cooperare ed interagire positivamente con i compagni.	Cooperazione secondo le regole.	Percorsi misti, semplici gare di squadra e giochi a coppie.
	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
Utilizza comportamenti di base corretti e sicuri nel rispetto di se stessi e gli altri.	Percepire le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. Conoscere ed utilizzare in modo appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.	Osservazione e imitazione. Utilizzo di semplici attrezzi.	Principi di corrette abitudini posturali. Uso adeguato degli attrezzi.

**TRAGUARDO MINIMO**

Potenzia le autonomie personali fondamentali per prendersi cura di sé; si impegna a condividere bisogni e dinamiche della comunità scolastica.

**TRAGUARDI DI COMPETENZA PER L'EDUCAZIONE CIVICA**

Impara a conoscere e a rispettare l'ambiente di vita, intuendo così che la cura di sé è imprescindibile dalla cura dell'ambiente.

CLASSE TERZA			
TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		
L'alunno...	<b>Abilità</b> L'alunno sa...	<b>Conoscenze</b> L'alunno conosce...	<b>Esperienze</b> L'alunno sperimenta...
	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		
Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo.	Acquisire maggiore consapevolezza delle informazioni provenienti dagli organi di senso.	Utilizzo dei sensi in varie situazioni.	Esercizi sulla percezione e discriminazione dei vari stimoli sensoriali.
Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento delle variabili spaziali e temporali contingenti.	Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori.	Conoscenza degli schemi motori di base.	Esercizi e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base. Esercitazioni sulle modalità di corsa. Esercizi sull'equilibrio statico e dinamico.
	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>		
Utilizza il linguaggio del corpo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.	Utilizzare in forma originale modalità espressive corporee attraverso forme di danza e drammatizzazione.	Osservazione e imitazione Controllo dei movimenti. Osservazione e imitazione di più sequenze motorie.	Giochi di imitazione. Giochi di movimento. Mimo.
	<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>		
Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport.	Giocare rispettando le indicazioni e le regole dei giochi sportivi individuali e di squadra. Imparare ad accettare i propri limiti. Cooperare ed interagire positivamente con i compagni.	Cooperazione secondo le regole.	Percorsi misti, gare di squadra e giochi a coppie.
	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere.	Percepire le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli spazi.	Acquisizione e mantenimento di una postura corretta. Riconoscimento della funzionalità di alcuni attrezzi. Conoscenza dell'importanza di un'alimentazione sana.	Principi di corrette abitudini posturali. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. Principi di una corretta alimentazione.

**TRAGUARDO MINIMO**

L'alunno coordina le abilità motorie di base in alcune semplici situazioni controllando il corpo nelle sue relazioni con spazio e tempo .

L'alunno, guidato, utilizza alcune modalità espressive, comunicando semplici situazioni e stati d'animo

L'alunno, guidato, collabora alla riuscita del gioco, rispetta globalmente regole, ruoli, e compagni e accetta gli esiti.

L'alunno, guidato, segue i principali comportamenti rispetto alla sicurezza e alla salute e vive con benessere l'attività motoria.

**TRAGUARDI DI COMPETENZA PER L'EDUCAZIONE CIVICA**

Potenzia autonomie progressive, esprime bisogni riguardo il prendersi cura di sé; condivide i bisogni altrui nel contesto esperienziale.

Coglie la relazione fra ambiente di vita e benessere personale.

**CLASSE QUARTA**

TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		
L'alunno...	Abilità L'alunno sa...	Conoscenze L'alunno conosce...	Esperienze L'alunno sperimenta...
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
<p>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, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.</p>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi simultanea. Coordinare azioni efficaci nella pratica motoria. Essere in grado di riconoscere ed utilizzare le proprie qualità fisiche in vari contesti.</p>	<p>Conoscenza adeguata degli schemi motori.</p>	<p>Esercizi propedeutici al rafforzamento e sviluppo dello schema motorio, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Percorsi con o senza il superamento di ostacoli, anche in forma di gara. Riconoscimento e valutazione di traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie come corsa, staffetta, lancio/ presa della palla. Organizzazione del proprio movimento nello spazio in relazione a sé e agli altri nelle attività motorie di vario tipo (corsa, gioco-sport, uso di attrezzi, ecc). Giochi a coppie o in piccolo gruppo per sperimentare schemi motori combinati.</p>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>			
<p>Utilizza il linguaggio del corpo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>	<p>Utilizzare in forma creativa modalità espressive e corporee.</p>	<p>Conoscenza adeguata degli schemi motori.</p>	<p>Corsa seguendo un ritmo dato. Coordinazione dei movimenti in relazione agli altri. Ripetizione di posture su imitazione. Sequenze di movimenti individuali e di gruppo. Percorsi di gioco-sport scanditi da ritmi.</p>
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che gli consentono di maturare competenze di gioco- sport, anche come orientamento alla pratica sportiva.</p>	<p>Conoscere strutture e regole dei giochi-sport. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco collaborando con gli altri.</p>	<p>Coordinazione dei movimenti in relazione al gioco-sport. Rispetto delle regole di gioco.</p>	<p>Esecuzione corretta di attività di gioco-sport. Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli. Cooperazione utilizzando e valorizzando attitudini individuali.</p>

	Comprendere, all'interno del gioco-sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.		Rispetto delle regole della competizione e del risultato.
--	--	--	---

**SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.	Percepire le sensazioni di benessere legate all'attività motoria.	Utilizzo corretto degli attrezzi. Conoscenza dell'importanza di un'alimentazione sana. Conoscenza e utilizzo corretto degli ambienti sportivi.	Uso corretto ed adeguato degli attrezzi e spazi nell'attività motoria. Principi di una sana e corretta alimentazione. Norme principali a tutela di salute e sicure
---	---	--	--

**TRAGUARDO MINIMO**

Segue i principali comportamenti rispetto alla sicurezza e alla salute e vive con benessere l'attività motoria.

Esercita la propria individualità ed autonomia nell'interdipendenza con gli altri e con molteplici appartenenze di gruppo poiché matura i concetti del prendersi cura di sé, della comunità e dell'ambiente.

Conosce la relazione fra ambiente di vita, benessere personale e benessere collettivo. Riconosce le scelte di educazione alla salute personali e comunitarie.

**TRAGUARDI DI COMPETENZA PER L'EDUCAZIONE CIVICA**

Esercita la propria individualità ed autonomia nell'interdipendenza con gli altri e con molteplici appartenenze di gruppo e si responsabilizza nella cura di sé e dei contesti di cui fa parte quotidianamente.

Conosce la relazione fra ambiente di vita, benessere personale e benessere collettivo.

**CLASSE QUINTA**

TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		
L'alunno...	Abilità L'alunno sa...	Conoscenze L'alunno conosce...	Esperienze L'alunno sperimenta...
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
<p>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, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.</p>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva, poi in forma simultanea in modo complesso. Coordinare azioni efficaci nella pratica motoria. Essere in grado di riconoscere ed utilizzare le proprie qualità fisiche in vari contesti.</p>	<p>Conoscenza ed esecuzione consapevole degli schemi motori.</p>	<p>Esercizi di consolidamento e sviluppo dello schema motorio sempre più complessi. Percorsi e circuiti con o senza il superamento di ostacoli e gare. Riconoscimento e valutazione di traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie proposte. Organizzazione del proprio movimento nello spazio in relazione a sé e agli altri nelle attività motorie di vario tipo. Giochi a coppie o in piccolo gruppo in cui sperimentare schemi motori combinati.</p>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>			
<p>Utilizza il linguaggio del corpo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>	<p>Utilizzare in forma creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</p>	<p>Imitazione creativa dei movimenti in sequenza e non.</p>	<p>Mimo con espressività di azioni motorie anche in relazione a stati d'animo suscitati da musiche. Sequenze di movimenti individuali e di gruppo. Percorsi di gioco-sport scanditi da ritmi. Sequenze di movimento o semplici coreografie individuali o collettive.</p>
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco- sport, anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p>	<p>Conoscere la struttura e le regole dei giochi-sport affrontati e gli aspetti educativi e sociali. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco/gara, collaborando e rispettando con gli altri.</p>	<p>Conoscenza e rispetto delle regole e dei principi motori dei diversi giochi-sport.</p>	<p>Esecuzione corretta di diverse proposte di gioco-sport. Giochi di squadra, anche con attrezzi, finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli, nel rispetto dello spazio e delle regole.</p>

	Comprendere, all'interno del gioco-sport, il valore delle regole.		Organizzazione di semplici giochi-sport sapendo spiegare le regole e i ruoli. Cooperazione utilizzando e valorizzando attitudini individuali. Sperimentazione di esperienze che permettono di conoscere discipline sportive
	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi, e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconosce essenziali principi relativi al benessere psicofisico, legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono alla dipendenza.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti in cui si pratica l'attività motoria. Conoscere le norme stabilite in caso di infortunio. Assumere comportamenti adeguati ad un corretto stile di vita.</p>	<p>Consapevolezza del proprio corpo. Conoscenza dell'importanza di un'alimentazione sana, in relazione a uno stile di vita sano.</p>	<p>Consapevolezza delle funzioni fisiologiche e del loro cambiamento in relazione all'esercizio fisico. Sperimentazione di condotte motorie combinate per mettere alla prova rapidità e resistenza personale. Principi di una sana e corretta alimentazione. Norme principali a tutela della propria e altrui salute.</p>
<p><b>TRAGUARDO MINIMO</b>          Coordina le abilità motorie di base in alcune situazioni controllando globalmente il corpo nelle sue relazioni con spazio e tempo e riconosce, guidato, le sue modificazioni fisiologiche          L'alunno, se guidato, utilizza alcune modalità espressive, comunicando diverse situazioni e stati d'animo.          Collabora alla riuscita del gioco, rispetta globalmente regole, ruoli, e compagni e accetta gli esiti.          Segue i principali comportamenti rispetto alla sicurezza e alla salute e vive con benessere l'attività motoria.</p>			
<p><b><u>TRAGUARDI DI COMPETENZA PER L'EDUCAZIONE CIVICA</u></b></p> <p>Esercita la propria individualità ed autonomia nell'interdipendenza con gli altri. Matura i concetti del prendersi cura di sé, della comunità e dell'ambiente.          Conosce la relazione fra ambiente di vita, benessere personale e benessere collettivo e riflette sulle scelte di educazione alla salute personali e collettive.</p>			

## **RACCORDO SCUOLA PRIMARIA - SCUOLA SECONDARIA**

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri e gli oggetti nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

### **CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO**

- Possedere consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base
- Utilizzare gli schemi motori di base armonizzati tra loro, dapprima in forma successiva, e poi in forma combinata
- Organizzare il proprio movimento corporeo in relazione alle variabili personali, degli oggetti, delle persone circostanti
- Valutare in maniera proficua traiettorie, distanze, ritmi esecutivi, successioni temporali delle azioni prodotte,

### **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA**

- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri
- Utilizzare il proprio corpo come strumento di comunicazione non verbale
- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi in modo individuale o collettivo

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

- Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle
- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport
- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole
- Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.

### **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

- Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri
- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita