



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 secondarie di primo grado

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

Il percorso formativo di Educazione Fisica prevede che l'alunno raggiunga i traguardi per lo sviluppo delle competenze, giungendo ad un livello di consapevolezza del proprio corpo, degli schemi motori di base, delle regole dei diversi giochi-sport e abbia interiorizzato le norme fondamentali per la propria ed altrui sicurezza interagendo in modo positivo e corretto. È previsto inoltre che conoscano le indicazioni ricevute in relazione a sani stili di vita.

### **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...	<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>			
Controlla azioni motorie in situazioni semplici.	Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. Utilizzare le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambito naturale.	Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio. Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.	Esercizi gioco per migliorare le capacità condizionali e coordinative, percorsi con elementi di equilibrio, lavori individuali, in coppia in piccoli gruppi e in squadra. Elementi della ginnastica artistica.
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA</b>			
Guidato utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.	Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche e musicali.	Gli obiettivi minimi e semplici piani di lavoro con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età. Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi.	Esercizi di espressione corporea. Attività con la musica.
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)</b>			
Nel gioco e nello sport conosciuti utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, collabora rispettando le regole principali.	Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.	Il linguaggio specifico motorio e sportivo. I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.	Elementi fondamentali, principali regole e modalità di gioco nei seguenti sport: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, badminton, frisbee ultimate, unihockey, intercrosse, tennis, pattinaggio, tennis tavolo secondo le attrezzature e gli spazi disponibili nei vari plessi.

			Tecnica e regolamento delle varie specialità dell'atletica leggera.
<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)</b>			
Guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.	Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente. Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in contrasti diversi, applicare tecniche di riscaldamento e defaticamento.	Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport I principi di una corretta igiene personale. Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.	Per ogni attività svolta si condividono con gli alunni buone prassi per la salute, il benessere, la prevenzione degli infortuni e la sicurezza.

CLASSE SECONDA			
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>			
Utilizza azioni motorie in situazioni combinate.	Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambito naturale.	Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio. Gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.	Esercizi gioco per migliorare le capacità condizionali e coordinative, percorsi con elementi di equilibrio, lavori individuali, in coppia in piccoli gruppi e in squadra. Elementi della ginnastica artistica.
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA</b>			
Utilizza i linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale.	Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche e musicali.	Gli obiettivi minimi e semplici piani di lavoro con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del se' corporeo caratteristici dell'età. Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi.	Esercizi di espressione corporea. Attività con la musica.
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)</b>			
Nel gioco e nello sport utilizza abilità tecniche rispettando le regole e collabora, mettendo in atto comportamenti corretti.	Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri. Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.	Il linguaggio specifico motorio e sportivo. I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Il concetto di strategia. Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport. I principi della corretta alimentazione e igiene e le prime informazioni sugli effetti	Elementi fondamentali, principali regole e modalità di gioco nei seguenti sport: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, badminton, frisbee ultimate, unihockey, intercrosse, tennis, pattinaggio, tennis tavolo secondo le attrezzature e gli spazi disponibili nei vari plessi.

	<p>Mettere in atto strategie di gioco.          Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.</p>	<p>negativi delle sostanze illecite (fumo, alcool, droghe).</p>	<p>Tecnica e regolamento delle varie specialità dell'atletica leggera.</p>
--	--	---	--

**SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)**

<p>Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere.</p>	<p>Nella salvaguardia della propria salute evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale. Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in contrasti diversi, applicare tecniche di riscaldamento e defaticamento.</p>	<p>Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>	<p>Per ogni attività svolta si condividono con gli alunni buone prassi per la salute, il benessere, la prevenzione degli infortuni e la sicurezza.</p>
---	---	---	--

**CLASSE TERZA**

TRAGUARDI DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		
L'alunno...	<p align="center"><b>Abilità</b></p> <p align="center">L'alunno sa...</p>	<p align="center"><b>Conoscenze</b></p> <p align="center">L'alunno conosce...</p>	<p align="center"><b>Esperienze</b></p> <p align="center">L'alunno sperimenta...</p>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
<p>Padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali.</p>	<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e disequilibrio. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambito naturale. Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione.</p> <p><b>TRAGUARDO MINIMO</b> Controlla le azioni motorie in situazioni semplici</p>	<p>Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio. Gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. Gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale. Gli obiettivi minimi e semplici piani di lavoro con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del se' corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.</p>	<p>Esercizi gioco per migliorare le capacità condizionali e coordinative, percorsi con elementi di equilibrio, lavori individuali, in coppia in piccoli gruppi e in squadra. Elementi della ginnastica artistica.</p>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA</b>			
<p>Padroneggia molteplici linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali.</p>	<p>Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie, in gruppo. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche e musicali.</p> <p><b>TRAGUARDO MINIMO:</b> Utilizza, guidato, alcuni linguaggi specifici,</p>	<p>Le modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificazione dei contenuti emotivi. Il linguaggio specifico motorio e sportivo.</p>	<p>Esercizi di espressione corporea. Attività con la musica.</p>

	comunicativi ed espressivi in modo codificato.		
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)</b>			
Nel gioco e nello sport padroneggia abilità tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni tattiche in modo personale, dimostrando fair play.	Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri. Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune. <b>TRAGUARDO MINIMO:</b> Utilizza, nel gioco e negli sport conosciuti, alcune abilità tecniche e sa collaborare rispettando le regole principali.	Gli schemi ritmici applicati al movimento. I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Il concetto di strategia e di tattica. Le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune. Le regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche con finalità di arbitraggio.	Elementi fondamentali, principali regole e modalità di gioco nei seguenti sport: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, badminton, frisbee ultimate, unihockey, intercrosse, tennis, pattinaggio, tennis tavolo secondo le attrezzature e gli spazi disponibili nei vari plessi.  Tecnica e regolamento delle varie specialità dell'atletica leggera.
<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA (COLLEGAMENTI CON EDUCAZIONE CIVICA)</b>			
Applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica motoria.	Ai fini della sicurezza, sapersi rapportare con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute, evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale. Per mantenere la propria efficienza, essere attivi fisicamente in contesti diversi, applicare tecniche di riscaldamento e defaticamento. <b>TRAGUARDO MINIMO:</b> Sa applicare i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere	Le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e di alcuni elementi di primo soccorso. I principi della corretta alimentazione, igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite (fumo, alcool, droghe). Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.	Per ogni attività svolta si condividono con gli alunni buone prassi per la salute, il benessere, la prevenzione degli infortuni e la sicurezza.