



MINISTERO DELL' ISTRUZIONE, DELL' UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
 UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA TOSCANA
 ISTITUTO COMPRENSIVO SCARPERIA-SAN PIERO A SIEVE
 SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO
 VIALE MATTEOTTI, 30 - 50038 SCARPERIA (FI) - TEL. 055 846050 FAX 055846667
 SITO WEB: WWW.SCUOLASCARPERISANPIERO.GOV.IT

"Cittadini nel mondo"

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA DELL'INFANZIA

ETA'	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CONTENUTI	PROPOSTE METODOLOGICHE
3 4 5 A N N I	-Prendere coscienza del proprio corpo: riconoscere e nominare le parti del corpo e conoscere le possibilità motorie del proprio corpo.	-Acquisire padronanza della motricità globale: camminare, correre, rotolare, strisciare, saltare; - percepire sicurezza nel nuovo ambiente scolastico; -acquisire la coordinazione oculo-manuale; - conoscere la corretta postura	<ul style="list-style-type: none"> • Osservazioni di se stesso davanti allo specchio; • giochi di movimento; • giochi di conoscenza; • semplici percorsi psicomotori utilizzando palle, birilli, mattoni, materassini; • giochi imitativi e mimo; • Giochi funzionali; • giochi di conoscenza; • giochi di valutazione; • giochi con ritmi imposti; • giochi di collaborazione; • giochi liberi; • giochi guidati; • giochi simbolici; • giochi imitativi • giochi popolari; • giochi di equilibrio; 	<p>La forma privilegiata di attività psicomotoria è il gioco:</p> <p>Esercizi per insegnare a camminare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camminare liberamente (a occhi aperti, con un occhio chiuso e uno aperto e a occhi chiusi); • camminare nello spazio operativo, a un segnale raggrupparsi a 2, 3, 4, 5... e al successivo segnale ritornare a camminare liberamente in campo; • camminare nello spazio operativo seguendo tracciati prestabiliti, anche formati da attrezzi quali cerchi, nastri e birilli; • camminare nello spazio operativo a piedi nudi, su tappeti, con una sola scarpa; • camminare sugli avampiedi, sui talloni, con l'esterno del piede, con l'interno; • camminare in quadrupedia, camminare battendo le mani, camminare e parlare con un compagno, camminare indietro, lateralmente, e incrociando i piedi; • camminare senza far rumore, e facendo rumore; • camminare a gambe tese, a gambe piegate, flettendo alternativamente gli arti inferiori; • camminare seguendo l'ombra di un compagno; • camminare adeguando la propria andatura a quella di un compagno; • camminare inventando andature nuove; • camminare a coppie, spalla contro spalla, in tutte le direzioni; • camminare su di una panca; • camminare trasportando piccoli attrezzi; • camminare e portare il pallone in alto, davanti al petto, dietro il capo;

<p>e impugnatura dello strumento grafico (pennello, pennarello, matita ecc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gioco-dramma; • giochi senso-percettivi; • giochi individuali e collettivi. 	<ul style="list-style-type: none"> • camminare sugli avanpiedi e tenere il pallone il più in alto possibile; • camminare nello spazio operativo a ritmi diversi, il ritmo è battuto dall'operatore; • camminare su una trave; • camminare palleggiando la palla a terra con due mani; • camminare e saltare sul posto ogni volta che sin raggiunge una stazione prestabilita. <p>Correre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre liberamente (a occhi aperti, con un occhio chiuso e uno aperto e a occhi chiusi); • correre nello spazio operativo, a un segnale raggrupparsi a 2, 3, 4, 5... e al successivo segnale ritornare a camminare liberamente in campo; • correre nello spazio operativo seguendo tracciati prestabiliti, anche formati da attrezzi quali cerchi, nastri e birilli; • correre nello spazio operativo a piedi nudi, su tappeti; • correre seguendo l'ombra di un compagno. <p>Saltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare sul posto a piedi pari, in modo alternato, sul piano sagittale, a destra e a sinistra; • saltare per il campo in tutti modi conosciuti (a occhi chiusi, con un occhio chiuso e uno aperto): • saltare a destra e a sinistra di una riga; • saltare in avanzamento con la palla tenuta in alto; • saltare in lungo da fermi; • rincorsa e salto in alto, cercando di toccare un oggetto posto più in alto; • corsa a balzi; • saltare piccoli ostacoli; • saltare dentro e fuori dei cerchi posti sul terreno; • saltare a destra e a sinistra del cerchio. <p>Lanciare e afferrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La precisione si perfeziona con la crescita e come per il lancio, segue l'incremento dei processi coordinativi generali, legati in massima parte alla coordinazione occhio- mano (oculo-motoria); • anche l'atto dell'afferrare, schema motorio strettamente legato a lanciare migliora continuamente ed è legato alla coordinazione, alla percezione dello spazio e del tempo; • lanciare palloni di diverse forme e colori (a una mano, a due mani, in tutte le direzioni, verso punti o zone delimitate); • lanciare attrezzi diversi cercando di colpire tappeti posti a distanze diverse; • lanciare palloni o palline da tennis cercando di centrare un cerchio tenuto da un compagno o disegnato sul muro; • lanciare palloni di gommapiuma cercando di colpire i compagni che corrono;
<p>Per raggiungere questi obiettivi sarebbe auspicabile applicare le tecniche del metodo Venturelli.</p>		

- lanciare il pallone in alto cercare di colpirlo lanciando un altro pallone;
 - lanciare una bacchetta di legno in aria e riprenderla.
 - lanciare il cerchio in alto, battere le mani e riprenderlo;
 - lanciare la palla in alto a due mani e riprenderla a due mani;
 - lanciare la palla con una mano e riprenderla con una mano;
 - lanciare la palla da fermi (da ritti, in ginocchio, seduti, schiena a terra) in tutte le direzioni;
 - lanciare la palla in alto, più lontano possibile e battere le mani contando quante volte sono state battute le mani (lo stesso esercizio battendo le mani dietro la schiena e battendo le mani una volta dietro la schiena e una volta davanti la schiena);
 - lanciare in aria la palla, chiudere gli occhi contando fino a tre e riaprendo gli occhi cercare di riprendere la palla;
 - lanciare la palla in aria e colpirla con la testa (lo stesso esercizio colpendo la palla con la spalla, con la coscia, con il piede);
 - lanciare una palla e cercare di farla entrare in un cerchio posto a terra;
 - lanciare la palla contro il muro e riprenderla;
 - lanciare la palla contro il muro, battere le mani (davanti, dietro la schiena e alternando davanti e dietro) e riprenderla;
 - lanciare la palla in mezzo alle gambe divaricate, girarsi e prenderla.
- Arrampicarsi:**
- Arrampicarsi sulla spalliera e scendere senza saltare.;
 - arrampicarsi sulla fune;
 - arrampicarsi sulla pertica;
 - seduti, impugnare una sbarra bassa: sollevare il bacino dal suolo;
 - salire sulla scala orizzontale posta a terra.
- Strisciare o rotolare e muoversi in quadrupedia:**
- Rotolarsi sui tappeti, sul pavimento da destra a sinistra e viceversa;
 - rotolare su superfici diverse ad occhi chiusi;
 - dalla stazione eretta, cadere sul tappeto, rotolarsi e tornare in piedi;
 - capovolte in avanti e indietro con l'aiuto dell'insegnante;
 - capovolte in forma libera sul tappeto;
 - strisciare a terra come serpenti sull'addome e sul dorso;

- strisciare usando gambe e braccia;
 - strisciare aiutandosi solamente con le braccia;
 - strisciare aiutandosi con le spalle;
 - rotolare e strisciare tenendo la palla in mano Spostarsi liberamente per il campo in quadrupedia imitando gli animali:
 - spostandosi in quadrupedia inventando forme di spostamento (lateralmente, all'indietro);
 - spostarsi in quadrupedia con superamento di piccoli ostacoli (sopra e sotto una panca, dentro un cerchio, slalom con le clavette);
 - rotolare e strisciare tenendo la palla in mano;
 - spostarsi liberamente per il campo in quadrupedia imitando gli animali;
 - spostarsi in quadrupedia inventando forme di spostamento (lateralmente, all'indietro);
 - spostarsi in quadrupedia con superamento di piccoli ostacoli (sopra e sotto una panca, dentro un cerchio, slalom con le clavette).
- Percepire e conoscere lo schema corporeo:**
- Osservazione guidata e finalizzata dello schema corporeo;
 - esercizio di percezione globale dello schema corporeo;
 - invitare un bambino a distendersi su un foglio grande di carta bianca posto sul pavimento della palestra mentre un secondo bambino, o l'insegnante, traccia con un gessetto colorato il contorno della "mappa corporea" del compagno steso sul pavimento. Il foglio riportante lo schema corporeo sarà poi applicato sulla lavagna o sul muro per essere poi osservato dai bambini.
- Svolgere gli esercizi di analisi delle parti principali del corpo e della loro nomenclatura.: capo, tronco, arti ecc:**
- L'insegnante tocca una parte del corpo denominandola;
 - il bambino ripete l'esercizio, per imitazione;
 - l'insegnante tocca una parte del corpo; il bambino la riconosce e la tocca su di sé;
 - Il bambino riconosce e nomina la parte del corpo che l'insegnante indica, con un gesto o toccandola;
 - costruire con un cartoncino una marionetta snodata che muove, su comando, le articolazioni degli arti superiori e inferiori, del capo e del busto;
 - invitare i bambini a mimare le articolazioni del corpo fatte dalla marionetta, con gli arti superiori e inferiori con il capo e con il busto.

SCUOLA PRIMARIA

CLASSE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	PROPOSTE METODOLOGICHE
<p style="text-align: center;">I-II</p> <p style="text-align: center;">IL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO</p>	<p>Riconoscere il proprio corpo nelle azioni motorie sperimentate. Riconoscere destra e sinistra. Conoscere e verbalizzare semplici esperienze di controllo tonico e posturale. Conoscere alcune caratteristiche relative al tempo e semplici ritmi da fonti differenti (battute di mano, percussioni, musiche ...). Conoscere le collocazioni del corpo sperimentate in relazione ai concetti spaziali (rapporti topologici, punti di riferimento, distanze, dimensioni). Conoscere le principali funzioni fisiologiche collegate al movimento: respiro, battito cardiaco, sudorazione.</p>	<p>Attività di corsa, salto, rotolamento, arrampicata, lancio, presa, con attenzione alla lateralizzazione. Attività di controllo posturale e di equilibrio. Attività di spostamento e orientamento spaziale con utilizzo dei termini specifici. Attività di orientamento in base a riferimenti dati. Attività per il riconoscimento delle principali reazioni fisiologiche in base all'intensità del movimento. Verbalizzazione delle esperienze agite durante la lezione.</p>	<p>Variare le attività a partire dalle esperienze già fatte. Problem solving Libera scoperta Utilizzare un metodo globale o analitico in base alle situazioni proposte o alle caratteristiche degli allievi. Utilizzo di attività ludiche che sviluppino la socializzazione, la creatività e l'autonomia. Tenere conto delle diversità espressive e delle forme di movimento adottate e preferite dai singoli alunni. Creare attività specifiche per l'inclusione degli alunni con bisogni specifici</p>

<p>I-II</p> <p>IL LINGUAGGIO CORPOREO</p>	<p>Conoscere le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e i segni/segnali. Analizzare le modalità di espressione corporea utilizzate e comprendere i significati comunicati con il proprio corpo e quello dei compagni. Conoscere semplici ritmi e riconoscere le sequenze temporali nelle azioni.</p>	<p>Attività di mimo e drammatizzazione di semplici situazioni. Attività di comunicazione non verbale. Attività di comunicazione non verbale delle emozioni. Giochi per sviluppare la capacità di comprendere il linguaggio non verbale dei compagni. Esecuzione di semplici combinazioni ritmiche di movimento e semplici danze</p>	<p>Variare le attività a partire dalle esperienze già fatte. Problem solving Libera scoperta Utilizzare un metodo globale o analitico in base alle situazioni proposte o alle caratteristiche degli allievi. Utilizzo di attività ludiche che sviluppino la socializzazione, la creatività e l'autonomia. Tenere conto delle diversità espressive e delle forme di movimento adottate e preferite dai singoli alunni. Creare attività specifiche per l'inclusione degli alunni con bisogni specifici</p>
<p>I-II</p> <p>IL GIOCO E LO SPORT</p>	<p>Conoscere i giochi motori sperimentati, anche della tradizione popolare locale. Conoscere i nessi temporali e causali delle azioni motorie. Conoscere le modalità di collaborazione sperimentata nel gioco. Conoscere il concetto di regola e di sanzione.</p>	<p>Giochi tradizionali e giochi di gruppo. Percorsi che prevedano l'utilizzo di più schemi motori e/o semplici combinazioni di movimento. Attività e giochi collaborativi per il raggiungimento di un obiettivo comune. Attività per la costruzione e la condivisione delle regole.</p>	
<p>I-II</p> <p>IL MOVIMENTO E IL BENESSERE FISICO</p>	<p>Conoscere le modalità e i criteri base per muoversi in sicurezza rispetto a sé e agli altri. Conoscere e utilizzare gli attrezzi. Conoscere le principali regole alimentari e di igiene personale. Conoscere le sensazioni di benessere psicofisico generate dal movimento e dal gioco.</p>	<p>Attività e giochi per il riconoscimento dei pericoli. Attività e giochi per lo sviluppo della corretta risposta motoria in base alle caratteristiche dell'ambiente (pendoli, movimenti ritmici di oggetti, osservazione delle traiettorie...) e al movimento dei compagni. Attività di rilassamento globale e segmentario. Attività per il controllo respiro.</p>	

CLASSE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	PROPOSTE METODOLOGICHE
III-IV-V IL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO	<p>Conoscere le corrette risposte motorie in base allo stimolo ambientale e/o la disciplina sportiva (schemi posturali statici e dinamici, principali tecniche delle discipline sportive più diffuse).</p> <p>Riconoscere destra e sinistra.</p> <p>Controllo degli equilibri statici e dinamici.</p> <p>Conoscere le relazioni temporali e i ritmi.</p> <p>Saper rappresentare un ritmo con il proprio corpo.</p> <p>Conoscere le relazioni tra movimento e spazio (traiettorie, distanze, punti di riferimento..)</p> <p>Conoscere le modificazioni fisiologiche e strutturali del corpo (peso, altezza) in rapporto alla crescita e al movimento.</p>	<p>Giochi e attività per la combinazione di movimenti di complessità crescente.</p> <p>Giochi e attività per il controllo degli equilibri statici, dinamici.</p> <p>Giochi e attività ritmiche (mantenimento e/o cambio di ritmo nella camminata, nella corsa, nei salti ecc.)</p> <p>Giochi e percorsi a ostacoli.</p> <p>Attività di orientamento nello spazio e nel tempo.</p> <p>Attività di riflessione sui cambiamenti del corpo in crescita.</p>	<p>Variare le attività a partire dalle esperienze già fatte.</p> <p>Problem solving</p> <p>Libera scoperta</p> <p>Utilizzare un metodo globale o analitico in base alle situazioni proposte o alle caratteristiche degli allievi.</p> <p>Utilizzo di attività ludiche che sviluppino la socializzazione, la creatività e l'autonomia.</p> <p>Tenere conto delle diversità espressive e delle forme di movimento adottate e preferite dai singoli alunni.</p> <p>Creare attività specifiche per l'inclusione degli alunni con bisogni specifici.</p>
III,IV-V IL LINGUAGGIO CORPOREO	<p>Conoscere strutture e regole di giochi motori e gioco-sport.</p> <p>Conoscere diverse modalità di soluzione motoria nella realizzazione del gioco.</p> <p>Conoscere le diverse modalità di relazione nel rispetto dell'altro.</p> <p>Riconoscere e rispettare i vari ruoli nel gioco.</p>	<p>Giochi di gruppo e di squadra.</p> <p>Attività per lo sviluppo di risposte motorie adeguate.</p> <p>Approccio al gesto tecnico.</p> <p>Attività e giochi per stimolare la proposta di varianti personali di gestualità in relazione alla situazione.</p> <p>Attività per stimolare la ricerca di soluzioni tattiche personali.</p> <p>Attività e giochi che prevedano lo scambio/rotazione dei ruoli per sviluppare la comprensione del punto di vista altrui e favorire il rispetto dei ruoli/compagni.</p>	
III-IV-V IL GIOCO E LO SPORT	<p>Conoscere una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi.</p> <p>Utilizzare il linguaggio non verbale e analizzare/comprendere quello altrui.</p> <p>Conoscere il ritmo, riconoscere e utilizzare le sequenze temporali nelle azioni.</p> <p>Analizzare il movimento altrui.</p>	<p>Attività e giochi di drammatizzazione e mimo anche con uso di attrezzi.</p> <p>Danza e balletti con semplici combinazioni coreografiche.</p> <p>Giochi e attività (es. percorsi) che prevedano sequenze ritmiche di movimento.</p>	
III-IV-V IL MOVIMENTO E IL BENESSERE FISICO	<p>Conoscere i pericoli nei vari ambienti e i criteri base per muoversi in sicurezza anche in presenza di altri e di attrezzi.</p> <p>Conoscere le regole principali della corretta alimentazione e igiene che contribuiscono a mantenere la salute.</p> <p>Conoscere il rapporto tra attività ludico motoria e le sensazioni di benessere che ne derivano.</p>	<p>Giochi e attività per l'analisi dei pericoli e dei rischi dell'ambiente di riferimento.</p> <p>Attività e giochi per la condivisione e la costruzione di regole alimentari e di igiene.</p> <p>Riflessione e analisi delle sensazioni generate dalle differenti attività motorie.</p>	

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ETA'	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CONTENUTI	PROPOSTE METODOLOGICHE
C L A S S I 1° 2°	IL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO	<p>Riconoscere e usare i vari segmenti corporei.</p> <p>Saper rilassare alcune parti del corpo e percepire il battito cardiaco e le sue variazioni durante le attività.</p> <p>Saper utilizzare il proprio corpo, su comando, per eseguire vari movimenti naturali (correre, saltare, lanciare, ricevere, rotolare ecc.)</p> <p>Servirsi delle esperienze motorie praticate per risolvere nuove situazioni di movimento.</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Gestire spazi e tempi di un'azione in relazione ai compagni.</p> <p>Sapersi orientare nello spazio conosciuto (palestra) e non (uscite all'aperto) anche con utilizzo di mappe.</p> <p>Riconoscere e utilizzare semplici strutture ritmiche in alcuni gesti motori.</p>	<p>Sentire il proprio battito cardiaco al petto o alla carotide a riposo e dopo un'attività fisica.</p> <p>Prendere atto dei movimenti della gabbia toracica durante la respirazione con giochi di sensibilizzazione.</p> <p>Effettuare: andature varie e staffette; percorsi polivalenti; giochi, non codificati, individuali e a squadre; staffette e percorsi misti; esercizi a corpo libero unilaterali e bilaterali; percorsi e passaggi a destra e sinistra, davanti e dietro, sopra e sotto; esercizi di equilibrio con piccoli attrezzi; andature varie bipedi e quadrupediche; palleggi a terra singolarmente a coppie, con più compagni, gli arti superiori e quegli inferiori. Semplici esercizi con variazione di ritmo e intensità.</p>	<p>Variare il più possibile le attività da proporre.</p> <p>Rispettare i ritmi di crescita degli allievi.</p> <p>Personalizzare alcune attività.</p> <p>Variare i contenuti delle lezioni.</p> <p>Utilizzare un metodo globale od analitico a seconda delle situazioni o delle attività da proposte.</p> <p>Ricerca attività ludiche che sviluppino la socializzazione, la creatività e l'autonomia.</p> <p>Fare attenzione ai vari modi di esprimersi e di comunicare dei singoli allievi ed alle forme di movimento da essi adottate e preferite.</p> <p>Creare ruoli appositi per lo inserimento di bambini motorialmente svantaggiati.</p>

	<p>IL LINGUAGGIO CORPOREO</p>	<p>Utilizzare, in semplici situazioni motorie, il linguaggio del corpo per esprimere i propri stati d'animo.</p> <p>Comprendere i gesti mimici dei compagni per eseguire azioni motorie e sportive.</p> <p>Capire i gesti dell'insegnante e/o dell'arbitro per applicare correttamente le regole dei giochi.</p>	<p>Eseguire esercizi di mimica e di gestualità per comunicare ai compagni azioni motorie da compiere.</p> <p>Indicare a gesti tattiche di gioco stabilite; imparare, mettere in pratica e rispettare, nei giochi sportivi di squadra, le regole indicate a gesti dall'arbitro.</p>	
	<p>IL GIOCO E LO SPORT</p>	<p>Comprendere le regole e la finalità del gioco.</p> <p>Riconoscere il proprio ruolo e rispettare quello dei compagni.</p> <p>Eseguire i primi gesti specifici di alcune discipline sportive.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi di movimento sia individuali che di gruppo.</p> <p>Accettare e collaborare con tutti i compagni nei giochi sportivi di squadra.</p> <p>Saper gestire emotivamente il risultato (prove e test individuali, vittoria, sconfitta, competizione ecc.) raggiunto nelle varie attività praticate.</p>	<p>Effettuare: minigiochi ed esercizi propedeutici per l'acquisizione di alcuni fondamentali dei giochi sportivi di squadra; giochi con regole varie e non codificate con cambio frequente di squadre e di ruoli; giochi di squadra con regole e risultati strettamente legati alla collaborazione; giochi-sport codificati e non (P. cesto, P. tennis, P. rilanciata, P. cieca, P. quadrato, goback, badminton ecc.).</p> <p>Partecipare a incontri sportivi fra classi dello stesso istituto o con altre scuole del territorio.</p>	
	<p>IL MOVIMENTO E IL BENESSERE FISICO</p>	<p>Conoscere la struttura di base dell'apparato locomotore.</p> <p>Abbinare i vari tipi di respirazione agli esercizi.</p> <p>Saper alternare tonicità muscolare e rilassamento.</p> <p>Nelle attività utilizzare, a comando, entrambi gli arti.</p> <p>Utilizzare il proprio corpo per effettuare movimenti finalizzati ad un'azione motoria sicura per se stesso e per gli altri.</p>	<p>Iniziare lo studio sullo scheletro, i muscoli e le articolazioni principali del corpo umano.</p> <p>Controllare lo sforzo fisico ed adattarlo alle attività richieste nei giochi di movimento di squadra e negli esercizi e percorsi individuali. Eseguire tutte le attività ricercando gesti non pericolosi, che non provochino danni fisici né a se stessi né ai compagni..</p>	

ETA'	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO		CONTENUTI	PROPOSTE METODOLOGICHE
C L A S S I T E R Z E	IL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO	<p>Conoscere la struttura di base dell'apparato locomotore.</p> <p>Saper alternare tonicità muscolare e rilassamento.</p> <p>Utilizzare, a comando, entrambi gli arti per esercizi specifici.</p> <p>Impiegare correttamente e proficuamente il proprio corpo per effettuare movimenti finalizzati ad un'azione motoria anche complessa.</p> <p>Saper variare il movimento in funzione dei parametri temporali, spaziali, di equilibrio ecc.</p>	<p>Eseguire: esercizi di inspirazione ed espirazione (anche forzata) a riposo e dopo un lavoro affaticante; circuiti e percorsi polivalenti; giochi individuali e a squadre; staffette e percorsi misti; esercizi e giochi dinamici, con vari tipi di palloni; lanci e ricezioni di precisione individuali, a coppie e in gruppo; palleggi per l'acquisizione di bioritmi e ritmi motori individuali; esercizi di discriminazione sensoriale individuali o a coppie; esercizi a corpo libero unilaterali e bilaterali; passaggi a destra e sinistra davanti e dietro, sopra e sotto.</p>	<p>Variare il più possibile le attività da proporre.</p> <p>Rispettare i ritmi di crescita degli allievi.</p> <p>Personalizzare alcune attività.</p> <p>Variare i contenuti delle lezioni.</p> <p>Utilizzare un metodo globale od analitico a seconda delle situazioni o delle attività da proposte.</p> <p>Ricerare attività ludiche che sviluppino la socializzazione, la creatività e l'autonomia.</p> <p>Fare attenzione ai vari modi di esprimersi e di comunicare dei singoli allievi ed alle forme di movimento da essi adottate e preferite.</p> <p>Creare ruoli appositi per lo inserimento di bambini motorialmente svantaggiati.</p>
	IL LINGUAGGIO CORPOREO	<p>Rappresentare con il linguaggio del corpo stati d'animo e idee.</p> <p>Comprendere i gesti mimici dei compagni per eseguire proficuamente azioni motorie e sportive.</p> <p>Capire i gesti dell'insegnante e/o dell'arbitro per applicare correttamente le regole dei giochi.</p>	<p>Eseguire esercizi di mimica e di gestualità per comunicare ai compagni azioni motorie da compiere.</p> <p>Indicare a gesti tattiche di gioco stabilite; imparare, mettere in pratica e rispettare, nei giochi sportivi</p> <p>di squadra, le regole indicate a gesti dall'arbitro.</p>	
	IL GIOCO E LO SPORT	<p>Usare strategie creative per raggiungere il miglior risultato.</p> <p>Ricoprire efficacemente ruoli diversi nei giochi di squadra.</p> <p>Rispettare le regole e chi le fa applicare.</p> <p>Utilizzare le proprie capacità motorie per migliorare i fondamentali dei vari giochi sportivi praticati.</p> <p>Comprendere ed eseguire tecniche e tattiche dei vari sport.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>Saper collaborare con i compagni e gestire emotivamente in modo corretto il risultato finale dell'attività intrapresa.</p> <p>Rispettare la diversità, applicare sempre il "gioco leale" e accettare il contributo degli altri</p>	<p>Effettuare: esercizi individuali e a coppie con o senza palla per il miglioramento dei fondamentali individuali dei vari sport di squadra; dei giochi con regole codificate; dei giochi - sport con regole e ruoli variati e risultati strettamente legati alla collaborazione; giochi ed esercizi di media e lunga durata e bassa intensità di sforzo; esercizi isometrici e pliometrici per gli arti inferiori e superiori; esercizi a corpo libero per la tonificazione dei muscoli addominali e dorsali; esercizi di mobilitazione attiva e passiva; esercizi di stretching.</p> <p>Partecipare in ambito scolastico ed extrascolastico, con scuole del comprensorio, a competizioni di giochi sportivi di squadra o individuali.</p>	

	<p>IL MOVIMENTO E IL BENESSERE FISICO</p>	<p>Conoscere le regole della corretta alimentazione e dei benefici apportati dall'esercizio fisico.</p> <p>Essere in grado di dosare lo sforzo fisico in funzione dell'attività praticata sia essa individuale che di squadra.</p> <p>Usare costantemente l'abbigliamento idoneo all'attività fisica e sportiva.</p> <p>Utilizzare correttamente gli spazi e le attrezzature messe a disposizione per tutelare la propria sicurezza e quella dei compagni. Comprendere la pericolosità di certe azioni e intervenire in modo adeguato in alcuni semplici traumi sportivi.</p> <p>Prendere coscienza dei danni provocati da alcool, fumo, droghe e doping.</p>	<p>Studiare, mediante dispense, libri, videocassette ed ore di compresenza, l'apparato locomotore ed i benefici legati all'attività fisica ed ad una corretta alimentazione.</p> <p>Eeguire in sicurezza le varie attività proposte utilizzando correttamente le attrezzature presenti in palestra.</p> <p>Eeguire esercizi e percorsi individuali imparando a dosare lo sforzo fisico per effettuare e concludere l'attività senza eccessivi affanni, senza ansia da prestazione.</p>	
--	--	---	--	--