PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE
Disciplina: ED. FISICA (integrato con Educazione Civica)
NUCLEI FONDANTI
1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
4. Salute, benessere, prevenzione e sicurezza

PIANO ANNUALE
CONTENUTI DISCIPLINARI IRRINUNCIABILI
Scuola dell'Infanzia **<u>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u>** - Il sé corporeo - Il sé corporeo nell'ambiente scuola **<u>Il linguaggio del corpo come potenziale comunicativo ed espressivo</u>** - Il sé corporeo e l'espressione creativa **<u>Il gioco, lo sport e il fair play</u>** - Giochi - Musica - Danza - Attrezzi - Regole (Ed. Civica) **<u>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</u>** - Abitudini alimentari corrette (Ed. Civica) - Procedure di sicurezza (Ed. Civica)
Scuola Primaria
Classe prima: **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** Gli schemi motori di base I ritmi del proprio corpo. La lateralizzazione. La coordinazione Movimento del corpo in relazione allo spazio Abilità motorie semplic . **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** Semplici sequenze di movimento. Espressione di emozioni e sentimenti mediante il linguaggio corporeo (Ed. Civica) **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** Giochi, percorsi ed esercizi motori individuali, a coppie, di squadra Semplici regole di gioco (Ed. Civica)

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.
Comportamenti adeguati alla sicurezza nei vari ambienti. (Ed. Civica)

Classe seconda:
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Gli schemi motori di base
I ritmi delle azioni motorie e successioni temporali.
La lateralizzazione.
La coordinazione
Movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.
Abilità motorie semplici.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressive
Semplici sequenze di movimento.
Espressione di emozioni e sentimenti mediante il linguaggio corporeo (Ed. Civica)

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Giochi, percorsi ed esercizi motori individuali, a coppie, di squadra
Semplici regole di gioco (Ed. Civica)

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.
Comportamenti adeguati alla sicurezza nei vari ambienti. (Ed. Civica)

Classe terza:
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro.
Riconoscimento e valutazione di traiettorie e distanze.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
Semplici sequenze di movimento.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Semplici regole di gioco (Ed. Civica)
Giochi, percorsi ed esercizi motori individuali, a coppie, di squadra.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.
Comportamenti adeguati alla sicurezza nei vari ambienti vita. (Ed. Civica)

Classe quarta:
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro.
Riconoscimento e valutazione di traiettorie, distanze e ritmi consecutivi

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
Semplici sequenze di movimento.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Regole di comportamento e di gioco nelle diverse discipline sportive. (Ed. Civica)
Individuare il proprio ruolo all'interno del gruppo squadra: l'unione fa la forza (Ed. Civica)

Giochi, percorsi ed esercizi motori individuali, a coppie, di squadra.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.
I benefici dell'attività motoria svolta all'aperto (Ed. Civica)
Comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti vita. (Ed. Civica)

Classe quinta:
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Coordinazione e utilizzo di diversi schemi motori combinati tra loro.
Riconoscimento e valutazione di traiettorie, distanze e ritmi consecutivi e successioni temporali nelle azioni motorie organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
Sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
Forme originali e creative di espressioni corporee

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Regole di comportamento e di gioco nelle diverse discipline sportive (Ed. Civica).
Individuare il proprio ruolo all'interno del gruppo squadra: l'unione fa la forza (Ed. Civica)
Giochi, percorsi ed esercizi motori individuali, a coppie, di squadra.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza
Comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti vita. (Ed. Civica)
Rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. (Ed. Civica)
Le funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Scuola Secondaria di primo grado

Classe prima**:**

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
Il corpo e la sua conoscenza. Nozioni sul corpo umano: apparati e sistemi. Organizzazione del corpo nello spazio. Genesi del movimento.
Schemi motori di base - Esercizi e giochi: individuali e di gruppo relativi al camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare, afferrare, strisciare ed arrampicarsi. Uso di piccoli e grandi attrezzi.
Mobilità articolare: Esercizi individuali e a coppie con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. Stretching.
Capacità motorie condizionali. Nozioni sulla velocità-forza-resistenza. Esercizi individuali e di gruppo.

Capacità coordinative. Esercizi di combinazione motoria. Esercizi di coordinazione oculo-manuale. Esercizi di coordinazione oculo-podalica. Esercizi di fantasia motoria. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Esercizi e giochi di orientamento spazio-temporale.
Il ritmo. Nozioni ed esercizi.
Attività in ambiente naturale. Orienteering. Esercizi e giochi per migliorare l'orientamento spaziale. (Ed. Civica)

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
La comunicazione : cos'è, come avviene e quali sono le componenti. Il linguaggio verbale. Il linguaggio non verbale : segni e gesti. Le emozioni. Il mimo. Danza sportiva. Musica e movimento. Esercitazioni pratiche.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
Dal gioco allo sport. L'importanza del gruppo. Il rispetto delle regole. Giochi della tradizione popolare (Ed. Civica)
Giochi propedeutici ai vari sport individuali e di squadra introducendo anche varianti. Esercitazioni individuali e di gruppo.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza
Norme igieniche da osservare prima, durante e dopo l'attività sportiva. Principali norme di sicurezza da rispettare per la tutela della salute negli ambienti dello sport. Utilizzo delle attrezzature sportive in sicurezza. L'alimentazione. (Ed. Civica)

Classe seconda:

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
Il corpo e la sua conoscenza. Nozioni sul corpo umano: apparati e i sistemi. Organizzazione del corpo nello spazio. Genesi del movimento.
Schemi motori di base. Esercizi e giochi individuali e di gruppo con l'uso di piccoli e grandi attrezzi finalizzati alla pratica sportiva.
Mobilità articolare. Esercizi individuali e a coppie con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. Stretching .
Capacità motorie condizionali. Nozioni sulla velocità-forza-resistenza. Nozioni sulle varie fasi dell'allenamento. Esercizi individuali e di gruppo. Circuit training .
Capacità coordinative. Esercizi di combinazione motoria. Esercizi di coordinazione oculo-manuale. Esercizi di coordinazione oculo-podalica. Esercizi di fantasia motoria. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Esercizi e giochi di orientamento spazio-temporale.
Il ritmo. Nozioni ed esercizi.
Attività in ambiente naturale. Orienteering. (Ed. Civica)
Esercizi e giochi per migliorare l'orientamento spaziale.
Leggere e orientarsi con la carta topografica.
LINGUAGGI DEL CORPO
La comunicazione. Linguaggio verbale e non verbale: segni e gesti (i segnali degli arbitri nelle competizioni sportive; i segnali che indicano uno schema di gioco). Le emozioni. Il mimo. Danza sportiva. Musica e movimento. Esercitazioni pratiche.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
I giochi di movimento tra tradizione popolare e sport. L'importanza del gruppo. Il rispetto delle regole. Le regole dei giochi più praticati (Ed. Civica).
Giochi propedeutici ai vari sport individuali e di squadra con l'introduzione dei " fondamentali". Esercitazioni individuali e di gruppo.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza
Norme igieniche da osservare prima, durante e dopo l'attività sportiva. Principali norme di sicurezza da rispettare per la tutela della salute negli ambienti dello sport. Utilizzo delle attrezzature sportive in sicurezza. L'alimentazione nello sport. Il doping. (Ed. Civica)

Classe terza:

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
Il corpo e la sua conoscenza.
Apparati e i sistemi.
Organizzazione del corpo nello spazio.
Genesi del movimento.
Schemi motori di base.
Esercizi e giochi individuali e di gruppo finalizzati alla pratica sportiva.
Mobilità articolare.
Esercizi individuali e a coppie con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. Stretching .
Capacità motorie condizionali. Nozioni sulla velocità-forza-resistenza. Nozioni sulle varie fasi dell'allenamento. Esercizi individuali e di gruppo. Circuit training adeguati ai cambiamenti fisiologici e morfologici dell'età in evoluzione.
Capacità coordinative. Esercizi di combinazione motoria. Esercizi di coordinazione oculo-manuale. Esercizi di coordinazione oculo-podalica. Esercizi di fantasia motoria. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Esercizi e giochi di orientamento spazio-temporale.
Il ritmo. Nozioni ed esercizi.
Attività in ambiente naturale. Orienteering. Esercizi e giochi per migliorare l'orientamento spaziale. (Ed. Civica).
Leggere e orientarsi con mappe e bussola.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva
La comunicazione. Linguaggio verbale e non verbale: segni e gesti (i segnali degli arbitri nelle competizioni sportive; i segnali che indicano uno schema di gioco). Le emozioni. Il mimo. Danza sportiva. Musica e movimento. Esercitazioni pratiche.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play
I giochi di movimento tra tradizione popolare e sport. L'importanza del gruppo. Il rispetto delle regole. (Ed. Civica)
Regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro. Giochi propedeutici ai vari sport individuali e di squadra con la pratica dei "fondamentali". Esercitazioni individuali e di gruppo sulle strategie e tattiche di gioco.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza
Norme igieniche da osservare prima, durante e dopo l'attività sportiva. Principali norme di sicurezza da rispettare per la tutela della salute negli ambienti dello sport. Utilizzo delle attrezzature sportive in sicurezza. Il doping. Norme di primo soccorso. (Ed. Civica)