



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Educazione Fisica

➤ *Educazione Fisica - Scuola dell'Infanzia 3 anni*

<i>Indicatori</i>	<i>Obiettivi di apprendimento</i>		<i>Contenuti e attività</i>	<i>Competenze</i>
	<i>Conoscenze</i>	<i>Abilità</i>		
<i>Il corpo e il movimento</i> <i>Identità, autonomia, salute.</i>	Conosce: <ul style="list-style-type: none">• si riconosce appartenente al proprio sesso;• usa correttamente i servizi igienici;• è autonomo al momento del pranzo.	Sa: <ul style="list-style-type: none">• percepisce il proprio corpo;• riconosce il proprio corpo nella sua globalità;• riconosce denominandole le principali parti del corpo su se stesso e su gli altri;• rappresentazione dello schema corporeo;• sviluppare e controllare gli schemi motori di base (strisciare, gattonare, camminare);• acquisire corrette abitudini alimentari.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi motori.• Attività manipolative con diversi materiali.• Rappresentazione grafica di un percorso motorio proposto.• Attività di routine.	<ul style="list-style-type: none">• Il bambino raggiunge una discreta autonomia personale nell'alimentarsi e nel vestirsi.• Conoscere le diverse parti del corpo.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Scuola dell'Infanzia 4 anni**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e il movimento <i>Identità, autonomia, salute.</i>	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• sa vestirsi e svestirsi;• utilizza in modo corretto cucchiaio e forchetta;• esegue movimenti su richiesta;• saltella solo con un piede;• esegue un semplice percorso ad ostacoli;• imita i movimenti.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• prendere coscienza del proprio corpo in rapporto con gli altri;• discriminare le proprietà percettive degli oggetti utilizzando i 5 sensi;• saper riconoscere ed esprimere i bisogni del proprio corpo (fame, sete e bisogni fisiologici);• saper discriminare, riconoscere ed esprimere sensazioni dolorose relative al proprio corpo;• prendere coscienza del sesso di appartenenza;• eseguire un percorso tenendo conto dei riferimenti spaziali;• acquisire corrette abitudini igienico-sanitarie (lavarsi le mani, soffiarsi il naso, andare in bagno);• acquisire corrette abitudini alimentari (mangiare seduti a tavola, usare correttamente le posate, assaggiare nuovi cibi);• acquisire autonomia nell'uso degli oggetti personali (vestirsi, svestirsi, allacciare, slacciare, abbottonare, sbottonare, infilare, sfilare, piegare).	<ul style="list-style-type: none">• Giochi di conoscenza del proprio io e degli altri.• Creazione di cartellone per l'acquisizione di una corretta alimentazione.• Realizzazione ed elaborazione inerenti alla routine quotidiana.	<ul style="list-style-type: none">• Il bambino raggiunge una buona autonomia personale nell'alimentarsi e nel vestirsi.• Conosce il proprio corpo• Le differenze sessuali.• Avere una perfetta cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.• Prova piacere nel movimento e in diverse forme di attività.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica – Scuola infanzia 5 anni**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e il movimento <i>Identità, autonomia, salute</i>	Conosce: <ul style="list-style-type: none">• cura in autonomia la propria persona;• dimostra di coordinare i propri movimenti;• sa orientarsi con sicurezza all'interno della scuola;• conosce gli organi di senso e le loro funzioni;• eseguire un percorso complesso.	Sa: <ul style="list-style-type: none">• prendere coscienza del proprio corpo in rapporto a parametri spazio- temporali rispetto a se stesso e sugli altri;• disciplinare le esperienze sensoriali e percettive che permettono di sperimentare le potenzialità positive e negative degli alimenti, degli oggetti;• rappresentare graficamente le varie parti del corpo;• identificare le funzioni delle varie parti del corpo;• riconoscere la destra e la sinistra su se stessi;• sviluppare la coordinazione posturale;• riprodurre ed interpretare con il proprio corpo strutture ritmiche;• sviluppare la coordinazione oculo - manuale (motricità fine);• progettare ed attuare efficaci strategie motorie in relazione al contesto, alle regole, agli obiettivi da raggiungere, alle dinamiche degli oggetti, alle dinamiche di gruppo.	<ul style="list-style-type: none">• Percorsi motori con ritmi e suoni diversi.• Gioco simbolico.• Rielaborazione grafica di percorsi con materiali diversi• Giochi di coordinazione, nel grande e nel piccolo gruppo.	<ul style="list-style-type: none">• Prova piacere nel movimento e in diverse forme di attività e di destrezza quali: correre, stare in equilibrio, coordinarsi in altri giochi individuali e di gruppo che richiedono l'uso di attrezzi e il rispetto di regole, all'interno della scuola e all'aperto.• Controlla la forza del corpo, valuta il rischio.• Si coordina con gli altri.• Esercita le potenzialità sensoriali, ritmiche ed espressive del corpo.• Conosce le diverse parti del corpo e rappresenta il corpo in stasi e in movimento.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
 Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Classe I scuola primaria**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • lo schema corporeo; • i propri sensi e le modalità di percezione sensoriale; • gli schemi motori e posturali; • le posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo; • si orienta nello spazio circoscritto; • la lateralità del proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri; • verbalizza le proprie sensazioni sensoriali legate all'esperienza vissuta; • sviluppa la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori; • si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti; • prende coscienza della propria lateralità; • si muove secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappresentazione grafica dello schema corporeo per riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo. • Esecuzione di semplici percorsi, lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali. • Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio. • Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per rappresentare e drammatizzare semplici e brevi storie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base. • Utilizzare il corpo come linguaggio
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> • sperimenta su di sé e con gli altri il linguaggio corporeo e motorio per esprimere i propri stati d'animo. 	<ul style="list-style-type: none"> • verbalizza le proprie sensazioni sensoriali legate all'esperienza vissuta; • si muove secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali; • utilizza modalità espressive e corporee in forma originale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il proprio corpo e piccoli attrezzi per rappresentare e drammatizzare semplici e brevi storie. • Utilizza il proprio corpo attraverso la danza e diverse forme di drammatizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base. • Utilizzare il corpo come linguaggio. • Interpretare con il proprio corpo le storie proposte. • Interpretare con il proprio corpo ritmi e sequenze musicali. • Saper esprimere attraverso il corpo le proprie emozioni.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• diverse proposte di gioco, utilizzando il corpo in relazione allo spazio a disposizione o utilizzando piccoli attrezzi;• rispetta le regole proposte nel gioco.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• utilizza e adatta gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base al gioco proposto;• utilizza e adatta gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base alle regole proposte;• accetta le regole proposte sia in caso di sconfitta sia in caso di vittoria.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per realizzare i giochi proposti quali: staffette, attività a piccoli gruppi, lavoro a stazioni.• Creare cartelloni, striscioni sulle regole da rispettare nel gioco.	<ul style="list-style-type: none">• Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base.• Sviluppare la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori.• Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti.• Prendere coscienza della propria lateralità e rafforzarla.• Prendere coscienza del proprio equilibrio e rafforzarlo.• Applicare le regole acquisite nel gioco.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• rispetta le regole igienico - comportamentali riconoscendo alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• adotta comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali.	<ul style="list-style-type: none">• Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire	<ul style="list-style-type: none">• Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite, rispetto ai diversi ambienti di lavoro.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Classe II scuola primaria**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• lo schema corporeo;• gli schemi motori e posturali;• posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo;• riconoscere e orientarsi nello spazio circoscritto;• riconoscere la lateralità del proprio corpo;• coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, ecc...	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri;• sviluppa la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori;• si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti;• prende coscienza della propria lateralità;• si muove secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali;• controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico del proprio corpo.	<ul style="list-style-type: none">• Rappresentazione grafica dello schema corporeo per riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo.• Esecuzione di semplici percorsi, lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali.• Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.• Percorsi ed esercizi individuali o a coppie sviluppando la propriocettività	<ul style="list-style-type: none">• Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base.• Utilizzare diversi materiali e stimoli senso – percettivi.
Linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva	<ul style="list-style-type: none">• esprimere emozioni utilizzando il linguaggio mimico-gestuale, anche attraverso drammatizzazioni, danza e giochi.	<ul style="list-style-type: none">• saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.	<ul style="list-style-type: none">• Riproduzione di ritmi e semplici andature su basi musicali e sonorità naturali.	<ul style="list-style-type: none">• Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base.• Utilizzare diversi materiali e stimoli senso – percettivi.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">rispettare le regole dei giochi organizzati;interagire positivamente con gli altri;utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">utilizza e adatta gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base al gioco proposto;utilizza e adatta gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali in base alle regole proposte;esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente alle esperienze di gioco;assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione, proponendo e accettando eventuali modifiche;accetta le regole proposte sia in caso di sconfitta sia in caso di vittoria.	<ul style="list-style-type: none">Utilizzare il proprio corpo e piccoli attrezzi per realizzare i giochi proposti: staffette, attività a piccoli gruppi, lavoro a stazioni.Giochi di cooperazione con utilizzo di diversi attrezzi (palle, funi, cerchi, clavette, appoggi Baumann, coni).Creare cartelloni, striscioni sulle regole da rispettare nel gioco.	<ul style="list-style-type: none">Iniziare ad utilizzare, in modo adeguato, gli schemi motori di base.Sviluppare la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica nelle attività ludiche proposte.Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti nelle attività ludiche proposte.Applicare le regole acquisite nel gioco.Utilizzare diversi materiali e stimoli senso - percettivi.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">rispetta le regole igienico - comportamentali riconoscendo alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico;utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività.	<ul style="list-style-type: none">adotta comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali.	<ul style="list-style-type: none">Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire.	<ul style="list-style-type: none">Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite, rispetto ai diversi ambienti di lavoro.Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Classe III scuola primaria**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, etc.;• saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo;• organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità e successione) e a strutture ritmiche.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• sviluppa la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori;• si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti;• prende coscienza della propria lateralità;• si muove secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.	<ul style="list-style-type: none">• Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente.• Lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali• Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti.• Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie modulandone l'intensità del carico.
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva</i>	<ul style="list-style-type: none">• utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.	<ul style="list-style-type: none">• utilizzare in modo appropriato la propria lateralità;• adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.• Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti.• Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e pre - sportivi individuali e di squadra;• assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo con gli altri;• valorizzare e rispettare le regole.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco;• utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie finalizzandole all'esperienza ludica;• esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente all'esperienza di gioco;• controllare le proprie emozioni;• assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione, proponendo e accettando eventuali modifiche.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale.• Eseguire percorsi e circuiti organizzati anche dagli alunni.• Eseguire giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra.	<ul style="list-style-type: none">• Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.• Cooperare all'interno del gruppo accettandone le diversità.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">• conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività;• percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.	<ul style="list-style-type: none">• adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali;• acquisire gradualmente la consapevolezza delle proprie funzioni respiratorie e cardiache.	<ul style="list-style-type: none">• Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire.• Saper applicare le regole alimentari relative alla piramide alimentare.	<ul style="list-style-type: none">• Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite, rispetto ai diversi ambienti di lavoro.• Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Classe IV scuola primaria**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">consolidare gli schemi motori e posturali, affinando le capacità coordinative;saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">sviluppa la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori;si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti;riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, organizzando il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	<ul style="list-style-type: none">Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente.Lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali.Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.	<ul style="list-style-type: none">Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti.Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie modulandone l'intensità del carico.Saper gestire il proprio corpo in varie situazioni.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, etc.;organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità e successione) e a strutture ritmiche;utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.	<ul style="list-style-type: none">utilizzare in modo appropriato la propria lateralità;adattare gli schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea;variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio;migliorare la destrezza insieme alla capacità di anticipazione e scelta.	<ul style="list-style-type: none">Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio.Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione.Giochi di percezione corporea per il rilassamento.Percorsi con elementi di coordinazione motoria, agilità e controllo del tono muscolare.	<ul style="list-style-type: none">Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti.Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.Saper riprodurre e automatizzare gesti motori combinati.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e pre - sportivi individuali e di squadra;• assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo con gli altri;• valorizzare e rispettare le regole;• partecipare attivamente ai giochi, anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità, assumendo comportamenti adeguati per la sicurezza propria e altrui.	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco;• utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie finalizzandole all'esperienza ludica;• esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente all'esperienza di gioco;• controllare le proprie emozioni;• assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione, proponendo e accettando eventuali modifiche;• partecipare individualmente o in gruppo a giochi tradizionali reinterpretandoli, con l'apporto di variazioni personali.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale.• Eseguire percorsi e circuiti organizzati anche dagli alunni.• Eseguire giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra.• Avviare alla conoscenza di alcuni giochi sportivi.	<ul style="list-style-type: none">• Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.• Cooperare all'interno del gruppo accettandone le diversità.• Gestire il proprio corpo nelle varie situazioni di gioco-sport.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">• conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività;• percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria;• riconoscere una situazione di sforzo in relazione all'attività richiesta;• adottare comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni.	<ul style="list-style-type: none">• adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali;• acquisire gradualmente la consapevolezza delle proprie funzioni respiratorie e cardiache.	<ul style="list-style-type: none">• Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire.• Saper applicare le regole alimentari relative alla piramide alimentare.• Saper disporre, utilizzare e riporre gli attrezzi in modo corretto.	<ul style="list-style-type: none">• Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite, rispetto ai diversi ambienti di lavoro.• Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
 Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione fisica - Classe V scuola primaria**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<p>Conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> consolidare gli schemi motori e posturali, affinando le capacità coordinative; saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo; organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e in successione; migliorare le proprie capacità fisiche e muscolari. conoscere i concetti topologici spaziali fondamentali. conoscere i principali concetti temporali delle azioni motorie. 	<p>Sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> consolida la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica negli schemi motori; usare indiscriminatamente entrambe le mani e i piedi; riconoscere la parte dominante del proprio corpo; riconoscere su sé e sugli altri un comando destro-sinistro; si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti; riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, organizzando il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri; migliorare la destrezza insieme alla capacità di anticipazione e di scelta. 	<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione di percorsi a difficoltà crescente. Lavoro a stazioni per coordinare e collegare i movimenti naturali. Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio. Corse di velocità e di mezzofondo. Pre - atletica: corse, salti, andature con ritmi diversi. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti. Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie modulandone l'intensità del carico. Saper gestire il proprio corpo in varie situazioni.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva	<ul style="list-style-type: none"> coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, etc.; organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità e successione) e a strutture ritmiche; utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti; elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti; utilizzare in modo appropriato la propria lateralità; adattare gli schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea; variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio; migliorare la destrezza insieme alla capacità di anticipazione e scelta. 	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi individuali, a coppie o a piccoli gruppi su imitazione o su esempio. Eeguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie collettive su imitazione. Giochi di percezione corporea per il rilassamento. Percorsi con elementi di coordinazione motoria, agilità e controllo del tono muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare, in modo adeguato e preciso, gli schemi motori di base acquisiti. Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. Saper riprodurre e automatizzare gesti motori combinati.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e pre - sportivi individuali e di squadra;• assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo con gli altri;• valorizzare e rispettare le regole;• partecipare attivamente ai giochi, anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità, assumendo comportamenti adeguati per la sicurezza propria e altrui	<ul style="list-style-type: none">• mantenere attenzione ed impegno per tutta la durata del gioco;• utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie finalizzandole all'esperienza ludica;• esprimere le proprie emozioni e opinioni relativamente all'esperienza di gioco;• sviluppare comportamenti relazionali;• assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione, proponendo e accettando eventuali modifiche;• rispettare le regole dei giochi sportivi praticati;• spiegare ai compagni le regole di un semplice gioco.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale.• Eseguire percorsi e circuiti organizzati anche dagli alunni.• Eseguire giochi di orientamento nello spazio, individuali, a coppie, di squadra.• Avviare alla conoscenza di alcuni giochi sportivi.• Giochi di socializzazione.• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri	<ul style="list-style-type: none">• Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole.• Cooperare all'interno del gruppo accettandone le diversità.• Gestire il proprio corpo nelle varie situazioni di gioco-sport.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none">• conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività;• percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria;• riconoscere una situazione di sforzo in relazione all'attività richiesta;• adottare comportamenti appropriati per la propria sicurezza e quella dei compagni;• praticare attività di movimento per migliorare le proprie capacità fisiche.	<ul style="list-style-type: none">• adottare comportamenti consoni al rispetto delle regole igienico - comportamentali;• acquisire gradualmente la consapevolezza delle proprie funzioni respiratorie e cardiache;• saper controllare il proprio respiro e sapersi rilassare muscolarmente dopo l'attività motoria.	<ul style="list-style-type: none">• Creare cartelloni, striscioni sulle regole igienico - comportamentali da seguire.• Saper applicare le regole alimentari relative alla piramide alimentare.• Saper disporre, utilizzare e riporre gli attrezzi in modo corretto.	<ul style="list-style-type: none">• Applicare nel quotidiano le regole igienico - comportamentali acquisite, rispetto ai diversi ambienti di lavoro• Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
 Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione Fisica - Classe I scuola secondaria primo grado**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze e miglioramento della capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo • Conoscenza e miglioramento della funzione cardio-respiratoria abbinata al movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa rapportare il proprio schema corporeo allo spazio in cui agisce • Sa coordinare una percezione visiva con un movimento di manipolazione • Sa essere bilaterale e riconosce gli arti dominanti • Sa riconoscere il proprio corpo, il suo modo di muoversi, la sua posizione nello spazio • Sa apprezzare distanze e traiettorie • Sa riconoscere e adattarsi ai vari tipi di ritmo proposti 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi • Esercizi propedeutici e specifici ai grandi attrezzi • Circuiti a tempo • Lanci e prese con la palla • Elementi di pre – acrobatica • Diversi tipi di salti e corsa • Attività ludico ginniche 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport
<i>Il linguaggio del corpo come modalità di comunicazione espressiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dell'ambiente (palestra, campo aperto) • Conoscenza ed uso degli attrezzi • Conoscenza delle norme di sicurezza per sé e per gli altri • Conoscenza e rispetto dei compagni e degli insegnanti • Conoscenza e rispetto delle regole • Percezione del proprio corpo e del suo linguaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper controllare i segmenti corporei • Conoscere le modificazione cardio-respiratorie durante il movimento • Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture • Comprendere il linguaggio dei gesti • Conoscenza del sé corporeo ed emotivo e capacità di autocontrollo e gestione 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi ritmici – musicali • Esercizi in equilibrio statico e dinamico • Esercizi ai grandi attrezzi • Giochi di espressività motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare i gesti dei compagni ed avversari in situazioni di gioco e sport • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport e le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none">• Conosce il modo di relazionarsi con gli altri• Conosce le regole di gioco• Conosce le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none">• Sa lavorare in gruppo• Sa rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni• Sceglie il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni	<ul style="list-style-type: none">• Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, baseball, badminton, palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, minitennis, palla rilanciata, bowling, orienteering, frisbee.• Principali gesti atletici: velocità, salto in alto, salto in lungo, fondo e mezzo fondo	<ul style="list-style-type: none">• Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi• Conosce le regole principali e le tecniche dei giochi praticati e guidato applica le norme del fair play
Sicurezza prevenzione salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Conosce le norme principali della prevenzione infortuni• Conosce gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona• Presa di coscienza della propria efficienza fisica ed autovalutazione delle proprie capacità	<ul style="list-style-type: none">• Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature• Rispetta le regole del fair play• Riconosce il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite• Giochi di imitazione• Giochi di competizione	<ul style="list-style-type: none">• Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di gioco



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione Fisica - Classe II scuola secondaria primo grado**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">• Conoscenze e miglioramento della capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo• Conoscenza e miglioramento della funzione cardio-respiratoria abbinata al movimento	<ul style="list-style-type: none">• Sa rapportare il proprio schema corporeo allo spazio in cui agisce• Sa riconoscere il proprio corpo, il suo modo di muoversi, la sua posizione nello spazio• Sa apprezzare distanze e traiettorie• Sa riconoscere e adattarsi ai vari tipi di ritmo proposti	<ul style="list-style-type: none">• Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi• Esercizi propedeutici e specifici ai grandi attrezzi• Circuiti a tempo• Lanci e prese con la palla• Elementi di pre - acrobatica• Diversi tipi di salti e corsa• Attività ludico ginniche	<ul style="list-style-type: none">• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport• Sapersi orientare in ambiente naturale e artificiale anche con ausili specifici
Il linguaggio del corpo come modalità di comunicazione espressiva	<ul style="list-style-type: none">• Conoscenza dell'ambiente (palestra, campo aperto)• Conoscenza ed uso degli attrezzi• Conoscenza delle norme di sicurezza per sé e per gli altri• Conoscenza e rispetto dei compagni e degli insegnanti• Conoscenza e rispetto delle regole• Percezione del proprio corpo e del suo linguaggio	<ul style="list-style-type: none">• Saper controllare i segmenti corporei• Conoscere le modificazione cardio-respiratorie durante il movimento• Comprendere il linguaggio dei gesti• Conoscenza del sé corporeo ed emotivo e capacità di autocontrollo e gestione	<ul style="list-style-type: none">• Giochi ritmici - musicali• Esercizi in equilibrio statico e dinamico• Esercizi ai grandi attrezzi	<ul style="list-style-type: none">• Saper decodificare i gesti dei compagni ed avversari in situazioni di gioco e sport• Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport e le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none">• Conosce il modo di relazionarsi con gli altri• Conosce le regole di gioco• Conosce le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none">• Sa lavorare in gruppo• Sa rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni• Sceglie il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni	<ul style="list-style-type: none">• Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, baseball, badminton, palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, minitennis, palla rilanciata, bowling, orienteering, frisbee.• Principali gesti atletici: velocità, salto in alto, salto in lungo, fondo e mezzo fondo	<ul style="list-style-type: none">• Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi• Conosce le regole e sa applicare le tecniche di alcune discipline sportive mostrando fair play• Conosce ed applica il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro
Sicurezza prevenzione salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Conosce le norme principali della prevenzione infortuni• Conosce gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona• Presa di coscienza della propria efficienza fisica ed autovalutazione delle proprie capacità	<ul style="list-style-type: none">• Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature• Rispetta le regole del fair play• Riconosce il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite• Giochi di imitazione• Giochi di competizione	<ul style="list-style-type: none">• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro• Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di gioco



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
Via Linneo n.2 - 20145 Milano

➤ **Educazione Fisica - Classe III scuola secondaria primo grado**

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">• Conoscenze e miglioramento della capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo• Conoscenza e miglioramento della funzione cardio-respiratoria abbinata al movimento	<ul style="list-style-type: none">• Sa rapportare il proprio schema corporeo allo spazio in cui agisce• Sa coordinare una percezione visiva con movimento di manipolazione• Sa essere bilaterale e riconosce gli arti addominali• Sa riconoscere il proprio corpo, il suo modo di muoversi, la sua posizione nello spazio• Sa apprezzare distanze e traiettorie• Sa riconoscere e adattarsi ai vari tipi di ritmo proposti	<ul style="list-style-type: none">• Elementi di base a corpo libero e con piccoli attrezzi• Esercizi propedeutici e specifici ai grandi attrezzi• Circuiti a tempo• Lanci e prese con la palla• Elementi di pre – acrobatica• Diversi tipi di salti e corsa• Attività ludico ginniche	<ul style="list-style-type: none">• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport• Sapersi orientare in ambiente naturale e artificiale anche con ausili specifici
Il linguaggio del corpo come modalità di comunicazione espressiva	<ul style="list-style-type: none">• Conoscenza dell'ambiente (palestra, campo aperto)• Conoscenza ed uso degli attrezzi• Conoscenza delle norme di sicurezza per sé e per gli altri• Conoscenza e rispetto dei compagni e degli insegnanti• Conoscenza e rispetto delle regole• Percezione del proprio corpo e del suo linguaggio	<ul style="list-style-type: none">• Saper controllare i segmenti corporei• Conoscere le modificazione cardio-respiratorie durante il movimento• Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture• Comprendere il linguaggio dei gesti• Conoscenza del sé corporeo ed emotivo e capacità di autocontrollo e gestione	<ul style="list-style-type: none">• Giochi ritmici - musicali• Esercizi in equilibrio statico e dinamico• Esercizi ai grandi attrezzi• Giochi di espressività motoria	<ul style="list-style-type: none">• Saper decodificare i gesti dei compagni ed avversari in situazioni di gioco e sport• Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo "Via Linneo"
 Via Linneo n.2 - 20145 Milano

Indicatori	Obiettivi di apprendimento		Contenuti e attività	Competenze
	Conoscenze	Abilità		
Il gioco, lo sport e le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce il modo di relazionarsi con gli altri • Conosce le regole di gioco • Conosce le regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa lavorare in gruppo • Sa rispettare il proprio ritmo di lavoro e quello dei compagni • Sceglie il comportamento più idoneo nelle diverse situazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di gruppo: vari giochi ludici, vari tipi di staffetta e percorsi a squadre, hit ball, baseball, badminton, palla prigioniera, pallavolo, pallacanestro, tennis, palla rilanciata, bowling, orienteering, frisbee, flag football • Principali gesti atletici: velocità, salto in alto, salto in lungo, fondo e mezzo fondo 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi • Conosce ed applica il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e giudice • Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto sia in caso di vittoria che di sconfitta • Conoscere le regole di diverse discipline sportive, mostrando più abilità tecniche e tattiche e partecipa con fair play
Sicurezza prevenzione salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce le norme principali della prevenzione infortuni • Conosce gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona • Presa di coscienza della propria efficienza fisica ed autovalutazione delle proprie capacità 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature • Rispetta le regole del fair play • Riconosce il corretto rapporto fra esercizio fisico, alimentazione e benessere 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi sulla capacità di muoversi usando tutto lo spazio a disposizione, tutti i piani e le direzioni consentite • Giochi di imitazione • Giochi di competizione 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro • Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di gioco • Praticare movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici