



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto Comprensivo Paderno Dugnano Via Manzoni**

Via Manzoni, 31 20037 Paderno Dugnano (MI)

Sede centrale: Primaria "Fisogni" – Via Manzoni 31 – Tel. 02.9182064 – Fax 02.99042650

Secondaria di 1° grado: "Don Minzoni" – P.zza Hiroshima 4 – Paderno Dugnano – Tel. 02.9184520

Plesso infanzia: Via Bolivia 37 – Paderno Dugnano – Tel. 02.9182776

e-mail: miic8d800c@istruzione.it – www.icpaderno.gov.it - Codice Fiscale: 97564300156

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PER COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA
CLASSI PRIME**

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE. COMPETENZA SOCIALE E CIVICA
IN MATERIA DI CITTADINANZA.

UDA	AMBITO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
Il corpo e le sue funzioni senso percettive. Il corpo e il movimento: la condizione fisica.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	<ul style="list-style-type: none">• I test motori.• Schemi motori di base: semplici e complessi (camminare, correre, lanciare, rotolare, afferrare, tirare, ecc.).• Schemi motori combinati nello spazio e nel tempo prima informa successiva poi in forma simultanea.• Capacità coordinative generali e speciali: circuiti di destrezza e rapidità.• Capacità condizionali: la resistenza e la velocità.• Esercizi e posizioni di equilibrio statico e dinamico.• Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti e indietro, candela, esercizi alla	<ul style="list-style-type: none">• Saper riconoscere le proprie potenzialità.• Saper passare da uno schema motorio all'altro.• Saper gestire lo sforzo aerobico.• Saper mantenere e modificare gli schemi motori in funzione delle variabili spazio/tempo.• Saper mantenere posizioni di equilibrio.• Potenziare la propria coordinazione e i gesti di bilateralità sia con arti inferiori che superiori.• Saper utilizzare le variabili spazio tempo in funzione di un gesto sportivo.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidare gli schemi motori di base e quelli combinati.• Gestire le proprie capacità motorie (coordinative e condizionali).• Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico.• Consolidare la lateralità.• Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stessi, ad un oggetto, ai compagni.

		spalliera di traslocazione).		
Il corpo racconta.	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Espressione corporea attraverso lo sport. • Interpretare e conoscere i principali gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare il linguaggio non verbale e il movimento: per esprimere se stessi e mettersi in relazioni con l'altro. • Saper interpretare i gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappresentare stati d'animo e idee attraverso il movimento. • Riconoscere i gesti arbitrari e interpretare le intenzioni nel gioco dei compagni.
Obiettivo gioco: in squadra si collabora.	Il gioco, lo sport, le regole, il fair play.	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di squadra presportivi. • Concetto di attacco e difesa negli sport di squadra. • Giochi di collaborazione in gruppi, a staffette. • Fondamentali tecnici individuali e di squadra degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> -Baseball (il ruolo del lanciatore e battitore, il gioco). -Pallamano (5vs5): palleggio, passaggio, tiro in porta e partita. -Minivolley: palleggio, bagher e battuta. Partita 2vs2 e 3vs3 anche con rimbalzo (palla rilanciata). -Basket (3vs3): palleggio, passaggio, tiro, partita. -Atletica leggera: le corse, i lanci, i salti. -Dodgeball. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire le più facili situazioni di gioco. • Partecipare attivamente ai giochi e agli sport proposti. • Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive del confronto. • Riconoscere e accettare la sconfitta. • Rispettare le regole e i valori del fair play. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive. • Partecipare attivamente ai giochi di movimento. • Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. • Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. • Rispettare le regole delle discipline sportive praticate e i valori del fair play.
Salute, autonomia e responsabilità.	Salute e benessere. prevenzione e sicurezza.	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di igiene personale. • Indossare abbigliamento adeguato all'attività 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza durante l'attività fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. • Conoscere e applicare le principali

<p>Uno stile di vita sano e attivo.</p>		<p>fisica.</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare correttamente gli attrezzi rispetto a se stessi e agli altri.• Utilizzare correttamente lo spazio in funzione alle attività proposte.• Conoscere i benefici dell'attività fisica e dell'allenamento sportivo.	<ul style="list-style-type: none">• Essere autonomi nell'organizzazione personale nello spogliatoio e in palestra.	<p>norme d'igiene personale.</p> <ul style="list-style-type: none">• Interiorizzare i benefici dell'attività motoria.
---	--	---	--	---

CLASSI SECONDE

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE. COMPETENZA SOCIALE E CIVICA IN MATERIA DI CITTADINANZA.

UDA	AMBITO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<p>Il corpo e le sue funzioni senso percettive.</p> <p>Il corpo e movimento: la condizione fisica.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • I test motori. • Combinazione di schemi motori variati nel tempo e nello spazio in forma simultanea. • Esercizi e percorsi di coordinazione generale e speciale. • Esercizi di velocità e resistenza (capacità condizionali). • Esercizi di ginnastica artistica (capovolta avanti e indietro, esercizi di traslocazione al quadro svedese e alla spalliera, pedana e cavallo). • Elementi di acrosport. • Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare le abilità motorie generali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti. • Migliorare le proprie capacità motorie, sia coordinative che condizionali. • Saper passare da schemi motori semplici a quelli complessi in combinazione tra loro. • Iniziare a sviluppare le proprie abilità motorie. • Saper mantenere e variare un ritmo nell'elaborazione motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziare gli schemi motori di base e trasformarli in abilità motorie acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport. • Saper gestire e riconoscere le proprie capacità condizionali. • Stimolare il proprio bagaglio motorio per risolvere nuovi stimoli motori. • Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa.
<p>Il corpo racconta.</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espressione corporea attraverso lo sport. • Interpretare e conoscere i principali gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare il linguaggio non verbale e il movimento: per esprimere se stessi e mettersi in relazioni con l'altro. • Saper interpretare i gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappresentare stati d'animo e idee attraverso il movimento. • Riconoscere i gesti arbitrari e interpretare le intenzioni nel gioco dei compagni.

<p>Obiettivo gioco: in squadra si collabora.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di squadra (ripasso concetto di attacco e difesa) • Fondamentali tecnici individuali e di squadra degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> -Baseball (attacco e difesa) -Pallamano (ripasso dei fondamentali, tiro in sospensione, 5vs5) -Basket (ripasso dei fondamentali, il terzo tempo, 3vs3) -Pallavolo: palleggio e bagher, servizio, attacco, 3vs3, 4vs4. -Atletica leggera: velocità, resistenza, corsa ostacoli, salto in lungo e in alto, lancio del peso. -Dodgeball. -Unihockey (conduzione e controllo della pallina, 3vs3). -Goback. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire i gesti tecnici dei giochi di squadra proposti. • Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. • Mettersi a disposizione degli altri. • Imparare a gestire positivamente le tensioni emotive nel gioco di squadra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare gli elementi tecnici di diverse discipline sportive. • Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere situazioni di gioco. • Partecipare attivamente ai giochi pre sportivi e agli sport seguendo le indicazioni del gruppo. • Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. • Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.
<p>Salute autonomia e responsabilità.</p> <p>Uno stile di vita sano e attivo.</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adottare un comportamento adeguato all'igiene personale. • Utilizzare correttamente gli attrezzi rispetto a se stessi e agli altri. • Utilizzare correttamente lo spazio in funzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra. • Conoscere le linee guida nell'alimentazione dello sportivo, il corpo umano e l'allenamento sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi ed agli altri. • Applicare le principali norme d'igiene personale. • Conoscere e utilizzare le semplici norme d'intervento negli infortuni comuni di carattere motorio. • Interiorizzare l'importanza

		delle proposte didattiche. <ul style="list-style-type: none"> • Alimentazione dello sportivo. • Conoscenza dell'apparato locomotore e dell'allenamento sportivo. 		dell'attività motoria come corretto stile di vita.
--	--	--	--	--

CLASSI TERZE

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE. COMPETENZA SOCIALE E CIVICA IN MATERIA DI CITTADINANZA.

UDA	AMBITO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<p>Il corpo e le sue funzioni senso percettive.</p> <p>Un movimento di qualità: la condizione fisica.</p>	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.	<ul style="list-style-type: none"> • I test motori. • Esercizi svolti a corpo libero, con piccoli attrezzi, atti a sollecitare e strutturare le abilità motorie generali. • Circuiti di destrezza e coordinazione generale e speciale. • Capacità condizionali (resistenza, velocità, forza). • Esercizi di ginnastica artistica (spalliera, quadro svedese, cavallo, pedana). • Elementi di acrosport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper misurare le proprie potenzialità e rilevare i miglioramenti. • Conoscere i metodi di allenamento delle capacità condizionali. • Saper trasferire le abilità motorie in situazioni diverse e nuove. • Variare le abilità in funzione degli spazi e tempi diversi, in situazioni singole o collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziare gli schemi motori di base e combinati e trasformarli in abilità motorie. • Consolidare le capacità coordinative. • Incrementare le capacità condizionali: in particolare la resistenza aerobica e la velocità. • Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio tempo di un'azione motoria complessa.

<p>Il corpo racconta.</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espressività corporea. • Conoscere i gesti arbitrari delle discipline proposte. • Esercitare il ruolo dell'arbitro nei tornei di classe dei diversi sport proposti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare l'intenzionalità di un gesto sportivo. • Saper interpretare il significato dei gesti arbitrari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. • Decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
<p>Obiettivo gioco: in squadra si collabora.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco di squadra: sollecitare la collaborazione e l'aiuto reciproco. • Fondamentali individuali degli sport proposti: <ul style="list-style-type: none"> -Pallamano: ripasso dei fondamentali, tiro in sospensione, torneo di classe. -Basket: ripasso dei fondamentali, terzo tempo, arresto a uno e due tempi, torneo 3vs3 e 5vs5. -Pallavolo: palleggio e bagher, servizio, schiacciata, torneo 6vs6. -Atletica leggera: le corse (velocità, resistenza, corsa ostacoli), lancio del peso, i salti (in lungo e in alto). -Ultimate frisbee e badminton (i fondamentali e la 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestire le situazioni di attacco, difesa e i gesti tecnici degli sport di squadra. • Partecipare attivamente alle fasi di gioco applicando gli schemi di squadra concordati. • Collaborare con tutti i compagni del gruppo (inclusione e disponibilità). 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le diversità e manifestando senso di responsabilità. • Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.

		partita). -Kinball. -Dodgeball.		
Salute, autonomia e responsabilità. Uno stile di vita sano e attivo.	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	<ul style="list-style-type: none"> • Come si utilizza lo spazio in funzione dell'attività didattica proposta. • Apparato locomotore: le lesioni scheletriche e muscolari. • Benefici dell'attività motoria e metodi di allenamento delle capacità condizionali. • Cattivi stili di vita: le conseguenze. • Il doping. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra. • Semplici norme di primo soccorso e intervento in caso di piccolo infortunio in palestra. • Consapevolezza dei benefici dell'attività fisica e dei diversi stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenire con le prime norme di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute.

•