



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Paderno Dugnano - Via Manzoni, 31 – 20037 Paderno Dugnano (Mi)

C.F. 97564300156 – cod. mecc. MIIC8D800C - Tel. 02 - 9182064 – Fax 02 - 99042650

e-mail: [miic8d800c@istruzione.it](mailto:miic8d800c@istruzione.it) - Sitoweb: [www.icpaderno.edu.it](http://www.icpaderno.edu.it)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA

CLASSE 1

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI**

AMBITO	U.D.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, PADRONEGGIARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Il corpo e le funzioni senso-percettive	Presenza di coscienza del sé corporeo  Conoscenza degli organi di senso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconosce e denomina le parti del corpo su di sé</li><li>- Rappresenta graficamente il proprio corpo in modo corretto</li><li>- Controlla i movimenti dei diversi segmenti corporei</li><li>- Riconosce, utilizza, rielabora e discrimina gli stimoli percettivi</li></ul>	I Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo. II Integrare schemi motori semplici e funzionali. III Usare il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali e temporali

	Il movimento del corpo	<p>Apprendimento degli schemi motori di base</p> <p>Conoscenza di situazioni di equilibrio e non (1F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggia il camminare e la corsa avanti nello spazio e nel tempo</li> <li>- Mantiene un corretto equilibrio monopodalico in situazione statica e bipodalico in situazione dinamica</li> </ul>	
<p>PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E SPORT RISPETTANDONE LE REGOLE</p>	<p>Giochi relazionali</p> <p>Giochi didattici</p>	<p>Conoscenza e rispetto delle regole dei momenti ludici</p> <p>Conoscenza del proprio ruolo all'interno di giochi e attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa attivamente alle proposte</li> <li>- Partecipa correttamente alle proposte</li> <li>- Sapersi relazionare con i compagni all'interno di un gioco</li> <li>- Sa trasferire gli apprendimenti ludici ed esperienziali in altri ambiti didattici</li> </ul>	<p>I</p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza nel rispettarle.</p>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Paderno Dugnano - Via Manzoni, 31 – 20037 Paderno Dugnano (Mi)

C.F. 97564300156 – cod. mecc. MIIC8D800C - Tel. 02 - 9182064 – Fax 02 - 99042650

e-mail: [miic8d800c@istruzione.it](mailto:miic8d800c@istruzione.it) - Sitoweb: [www.icpaderno.edu.it](http://www.icpaderno.edu.it)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA

CLASSE 2

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI**

AMBITO	U.D.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, PADRONEGGIARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Il corpo e le funzioni senso-percettive	Presenza di coscienza del sé corporeo  Conoscenza degli organi di senso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconosce e denomina le parti del corpo su di sé</li><li>- Rappresenta graficamente il proprio corpo in modo corretto</li><li>- Controlla i movimenti dei diversi segmenti corporei</li><li>- Riconosce, utilizza, rielabora e discrimina gli stimoli percettivi</li><li>- Compie azioni e movimenti differenti a seconda degli stimoli</li></ul>	<p>I Consolidare gli schemi motori e posturali.</p> <p>II Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati fra loro.</p> <p>III Dimostrare di possedere il concetto di lateralità e i concetti spazio e tempo.</p>

	Il movimento del corpo	<p>Apprendimento degli schemi motori di base</p> <p>Conoscenza dello spazio e del tempo</p> <p>Conoscenza di situazioni di equilibrio e non (1.O)</p>	<p>percettivi ricevuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggia il camminare e la corsa avanti nello spazio e nel tempo</li> <li>- Mantiene un corretto equilibrio monopodalico in situazione statica e bipodalico in situazione dinamica</li> <li>- Padroneggia lo SMB del saltare in alto e in basso</li> <li>- Padroneggia correttamente i rotolamenti sui diversi assi corporei</li> <li>- Esegue correttamente sequenze di movimenti in ordine temporale</li> <li>- Svolgimento di compiti motori in spazi differenti</li> <li>- Utilizza correttamente i concetti topologici dello spazio compresi dx e sx</li> <li>- Mantiene il proprio corpo in assetto di equilibrio in situazione statica, dinamica e di volo.</li> </ul>	
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E SPORT RISPETTANDONE	Giochi relazionali	Conoscenza e rispetto delle regole dei momenti ludici	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa attivamente alle proposte</li> <li>- Partecipa correttamente alle proposte</li> </ul>	<p>I</p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza nel rispettarle.</p>

LE REGOLE	Giochi didattici	Conoscenza del proprio ruolo all'interno di giochi e attività	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sapersi relazionare con i compagni all'interno di un gioco</li><li>- Riconosce e verbalizza gli obiettivi delle attività svolte</li><li>- Sa trasferire gli apprendimenti ludici ed esperienziali in altri ambiti didattici</li></ul>	II Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.
-----------	------------------	---	---	---



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Paderno Dugnano - Via Manzoni, 31 – 20037 Paderno Dugnano (Mi)

C.F. 97564300156 – cod. mecc. MIIC8D800C - Tel. 02 - 9182064 – Fax 02 - 99042650

e-mail: [miic8d800c@istruzione.it](mailto:miic8d800c@istruzione.it) - Sitoweb: [www.icpaderno.edu.it](http://www.icpaderno.edu.it)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA

CLASSE 3

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI**

AMBITO	U.D.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, PADRONEGGIARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Il corpo e le funzioni senso-percettive	Presenza di coscienza del sé corporeo  Conoscenza degli organi di senso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantiene correttamente il corpo in movimento e statico</li><li>- Controlla i movimenti dei diversi segmenti corporei</li><li>- Riconosce, utilizza, rielabora e discrimina gli stimoli percettivi</li><li>- Compie azioni e movimenti differenti a seconda degli stimoli</li></ul>	<p>I Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>II Utilizzare alcuni schemi motori di base anche combinati tra loro.</p> <p>III Dimostrare di possedere il concetto di lateralità e i concetti spazio e tempo.</p>

	Il movimento del corpo	<p>Apprendimento degli schemi motori di base</p> <p>Conoscenza dello spazio e del tempo</p> <p>Conoscenza di situazioni di equilibrio e non</p>	<p>percettivi ricevuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggia correttamente e combina gli schemi motori di base (correre, saltare, rotolare)</li> <li>- Impara a lanciare e afferrare</li> <li>- Esegue correttamente sequenze di movimenti in ordine temporale</li> <li>- Svolgimento di compiti motori in spazi differenti</li> <li>- Si orienta correttamente dal punto di vista spazio-temporale durante l'esecuzione di giochi e compiti motori</li> <li>- Mantiene il proprio corpo in assetto di equilibrio in situazione statica, dinamica e di volo. Padroneggia l'equilibrio monopodalico e bipodalico associato a gesti motori</li> </ul>	
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E SPORT RISPETTANDONE LE REGOLE	Giochi relazionali	Conoscenza e rispetto delle regole dei momenti ludici	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa attivamente alle proposte</li> <li>- Partecipa correttamente alle proposte</li> <li>- Riconosce ed utilizza le regole come soluzione di conflitti</li> </ul>	<p>I Utilizzare correttamente gli attrezzi in modo corretto e sicuro e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>II Rispettare le regole di base di giochi organizzati anche in forma di gara.</p>

	Giochi didattici	Conoscenza del proprio ruolo all'interno di giochi e attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi relazionare con i compagni all'interno di un gioco</li> <li>- Riconosce e verbalizza gli obiettivi delle attività svolte</li> <li>- Sa trasferire gli apprendimenti ludici ed esperienziali in altri ambiti didattici</li> </ul>	<p>III Interagire positivamente con gli altri.</p> <p>IV Accettare i ruoli affidati nei giochi, seguire le osservazioni e i limiti impartiti dagli adulti nei momenti di conflittualità.</p>
IL MOVIMENTO E IL BENESSERE	Il corpo e le funzioni fisiologiche	Conosce le principali funzioni fisiologiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi</li> </ul>	<p>I Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>





Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Paderno Dugnano - Via Manzoni, 31 - 20037 Paderno Dugnano (Mi)

C.F. 97564300156 - cod. mecc. MIIC8D800C - Tel. 02 - 9182064 - Fax 02 - 99042650

e-mail: [miic8d800c@istruzione.it](mailto:miic8d800c@istruzione.it) - Sitoweb: [www.icpaderno.edu.it](http://www.icpaderno.edu.it)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA

CLASSE 4

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI**

<b>AMBITO</b>	<b>U.D.A.</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, PADRONEGGIARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Corpo e funzioni senso-percettive	Presenza di coscienza del sé corporeo  Conoscenza degli organi di senso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantiene correttamente il corpo in movimento e statico</li> <li>- Controlla i movimenti dei diversi segmenti corporei in relazione a gesti sportivi</li> <li>- Riconosce, utilizza, rielabora e discrimina gli stimoli percettivi</li> <li>- Compie azioni e movimenti differenti a seconda degli stimoli percettivi ricevuti</li></ul>	<p>I Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>II Coordinare tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>III Utilizzare gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo.</p>

	Movimento e corpo	Apprendimento delle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sa accoppiare e trasformare i movimenti tenendo conto della variazione di parametri spazio-temporali</li><li>- Trasferisce le abilità acquisite a gesti e discipline sportive</li><li>- Valuta correttamente le traiettorie di tutti i generi</li><li>- Differenzia l'intervento muscolare a seconda delle specifiche richieste</li><li>- Esegue correttamente sequenze di movimenti in ordine temporale</li><li>- Svolgimento di compiti motori in spazi differenti</li><li>- Si orienta correttamente dal punto di vista spazio-temporale durante l'esecuzione di giochi e compiti motori</li></ul>	
		Conoscenza di situazioni di equilibrio e non	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantiene il proprio corpo in assetto di equilibrio in situazione statica, dinamica e di volo. Padroneggia l'equilibrio monopodalico e bipodalico associato a gesti motori</li></ul>	
		Conoscenza delle capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esegue in maniera continuativa l'attività richiesta</li></ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inizia a controllare e sviluppare la propria forza muscolare</li> <li>- Esegue movimenti alla massima velocità possibile</li> </ul>	
PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E SPORT RISPETTANDONE LE REGOLE	<p>Giochi relazionali</p> <p>Giochi didattici</p>	<p>Conoscenza e rispetto delle regole dei momenti ludici</p> <p>Conoscenza del proprio ruolo all'interno di giochi e attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa attivamente alle proposte</li> <li>- Partecipa correttamente alle proposte</li> <li>- Riconosce ed utilizza le regole come soluzione di conflitti</li> <li>- Sapersi relazionare con i compagni all'interno di un gioco</li> <li>- Riconosce e verbalizza gli obiettivi delle attività svolte</li> <li>- Sa trasferire gli apprendimenti ludici ed esperienziali in altri ambiti didattici.</li> </ul>	<p>I</p> <p>Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</p> <p>II</p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>
IL MOVIMENTO E IL BENESSERE	Il corpo e le funzioni fisiologiche	Conosce le principali funzioni fisiologiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi</li> </ul>	<p>I</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Paderno Dugnano - Via Manzoni, 31 - 20037 Paderno Dugnano (Mi)

C.F. 97564300156 - cod. mecc. MIIC8D800C - Tel. 02 - 9182064 - Fax 02 - 99042650

e-mail: [miic8d800c@istruzione.it](mailto:miic8d800c@istruzione.it) - Sitoweb: [www.icpaderno.edu.it](http://www.icpaderno.edu.it)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA – ED. FISICA

CLASSE 5

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI**

AMBITO	U.D.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, PADRONEGGIARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Corpo e funzioni senso-percettive	Presenza di coscienza del sé corporeo  Conoscenza degli organi di senso	<ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>- Mantiene correttamente il corpo in movimento e statico</li><li>- Controlla i movimenti dei diversi segmenti corporei in relazione a gesti sportivi</li><li>- Riconosce, utilizza, rielabora e discrimina gli stimoli percettivi</li><li>- Compie azioni e movimenti differenti a seconda degli stimoli percettivi ricevuti</li></ul>	<p>I Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</p> <p>II Coordinare tra loro alcuni schemi motori di base con un adeguato autocontrollo.</p> <p>III Utilizzare gli aspetti comunicativi/relazionali del messaggio corporeo.</p>

	Movimento e corpo	Apprendimento delle capacità coordinative  Conoscenza di situazioni di equilibrio e non  Conoscenza delle capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sa accoppiare e trasformare i movimenti tenendo conto della variazione di parametri spatio-temporali</li><li>- Trasferisce le abilità acquisite a gesti e discipline sportive</li><li>- Valuta correttamente le traiettorie di tutti i generi</li><li>- Differenzia l'intervento muscolare a seconda delle specifiche richieste</li><li>- Esegue correttamente sequenze di movimenti in ordine temporale</li><li>- Svolgimento di compiti motori in spazi differenti</li><li>- Si orienta correttamente dal punto di vista spatio-temporale durante l'esecuzione di giochi e compiti motori</li><li>- Padroneggia le differenti situazioni di equilibrio e disequilibrio applicandole all'attività sportiva</li><li>- Esegue in maniera continuativa l'attività richiesta</li><li>- Inizia a controllare e sviluppare la propria forza muscolare</li></ul>	
--	-------------------	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esegue movimenti alla massima velocità possibile.</li> </ul>	
<b>PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E SPORT RISPETTANDONE LE REGOLE</b>	<p>Giochi relazionali</p>         <p>Giochi didattici</p>	<p>Conoscenza e rispetto delle regole dei momenti ludici</p>     <p>Conoscenza del proprio ruolo all'interno di giochi e attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa attivamente alle proposte</li> <li>- Partecipa correttamente alle proposte</li> <li>- Riconosce ed utilizza le regole come soluzione di conflitti</li> <li>- Sapersi relazionare con i compagni all'interno di un gioco</li> <li>- Riconosce e verbalizza gli obiettivi delle attività svolte</li> <li>- Sa trasferire gli apprendimenti ludici ed esperienziali in altri ambiti didattici</li> </ul>	<p>I Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.</p> <p>II Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>
<b>IL MOVIMENTO E IL BENESSERE</b>	<p>Il corpo e le funzioni fisiologiche</p>	<p>Conosce le principali funzioni fisiologiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconosce il ritmo cardiaco</li> <li>- Riconosce il ritmo respiratorio</li> <li>- Rileva in maniera autonoma la frequenza cardiaca</li> <li>- Associa allo sforzo le principali reazioni fisiologiche</li> <li>- Riconosce il significato delle principali funzioni fisiologiche</li> </ul>	<p>I Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>