

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMARIA: cl. I

Periodo	Contenuti	Attività
<u>I BIMESTRE</u> Da settembre a metà novembre	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire la conoscenza di sé.• Favorire la socializzazione	Giochi in piccolo gruppo Esercizi sulla conoscenza delle varie parti del corpo
<u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio	<ul style="list-style-type: none">• Imparare a giocare e condividere esperienze motorie• Sapersi orientare nello spazio• Percepire il sé nel tempo	Giochi di conoscenza Attività ludiche sui concetti topologici (sopra/sotto-davanti/dietro-vicino/lontano..) Giochi di gruppo sul prima/dopo-la contemporaneità.. Il ritmo (produrre suoni e rumori con le varie parti del corpo)
<u>III BIMESTRE</u> Febbraio – marzo (fino Pasqua)	<ul style="list-style-type: none">• Imparare a giocare e condividere esperienze motorie• La strutturazione spaziale• Sviluppare esperienze coordinative generali attraverso esperienze ludiche	Esercizi di organizzazione dello spazio rispetto al sé ed agli altri Giochi in gruppo (es. "strega comanda colore" ... "uno...due...tre...stella" ...)
<u>IV BIMESTRE</u> Aprile – maggio	<ul style="list-style-type: none">• Riconoscere le diverse modalità di movimento nello spazio• Avviare alla conoscenza di semplici giochi di squadra	Andature normali ed in quadrupedia Salti Rotolamenti...

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMARIA: cl. II

Periodo	Contenuti	Attività
<u>I BIMESTRE</u> Da settembre a metà novembre	<ul style="list-style-type: none">• Condividere esperienze motorie socializzanti• Avviare esperienze sulla strutturazione dello schema corporeo• Imparare a giocare e condividere esperienze motorie.	Giochi di conoscenza in piccoli gruppi Esercizi sulla conoscenza delle varie parti del corpo Esercizi di equilibrio statico
<u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio	<ul style="list-style-type: none">• Iniziare la conoscenza della propria lateralizzazione• Sapersi orientare nello spazio• Percepire il sé nel tempo	Giochi di asimmetria sulla destra e sulla sinistra (lanci, calci con la palla, rotolamenti della palla.....) Attività ludiche sui concetti topologici (correre vicino a... lontano da....) Giochi di gruppo sulle sequenze temporali Il ritmo (produrre suoni e rumori con le varie parti del corpo)
<u>III BIMESTRE</u> Febbraio – marzo (fino Pasqua)	<ul style="list-style-type: none">• Imparare a giocare e condividere esperienze motorie• La strutturazione spaziale• Perfezionare la lateralizzazione	Esercizi di organizzazione dello spazio rispetto al sé ed agli altri Lanci a coppie della palla alternando mano e piede dx e sx
<u>IV BIMESTRE</u> Aprile – maggio	<ul style="list-style-type: none">• Consolidare la deambulazione anche in situazioni meno stereotipate• Avviare la conoscenza di semplici giochi di squadra• Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legati all'attività ludico- motoria	Andature in equilibrio, in quadrupedia Salti Rotolamenti... Semplici giochi di squadra come Pallabollata, sparpiero, guardia e ladri.... Esercizi e giochi di defaticamento basati in particolar modo sulla respirazione

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMARIA: cl III

Periodo	Contenuti	Attività
<u>I BIMESTRE</u> Da settembre a metà novembre	<ul style="list-style-type: none">• Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base• Utilizzare il proprio corpo ed il movimento per esprimersi e comunicare	Esercizi di corsa (andature diverse) Salti verso l'alto, in lungo, dall'alto verso il basso... Esercizi di lancio e presa con piccoli attrezzi Danze
<u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio	<ul style="list-style-type: none">• Perfezionare la presa di coscienza del proprio schema corporeo e gestire le informazioni provenienti dagli organi di senso• Comprendere e rispettare le regole nelle relazioni con gli altri.• Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base	Esercizi di equilibrio statico e dinamico Esercizi di respirazione Giochi ludici in movimento
<u>III BIMESTRE</u> Febbraio – marzo (fino Pasqua)	<ul style="list-style-type: none">• Organizzare la propria strutturazione spazio/temporale• Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base	Esercizi con cambi di direzione Orientamento in palestra/cortile Esercizi sulla contemporaneità, l'ordine temporale, le strutture ritmiche
<u>IV BIMESTRE</u> Aprile – maggio	<ul style="list-style-type: none">• Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base• Conoscere le modalità esecutive di giochi individuali e di squadra• Comprendere e rispettare le regole nelle relazioni con gli altri• Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legati all'attività ludico- motoria	Giochi strutturati Pallacanestro Pallabollata Esercizi e giochi di defaticamento basati in particolar modo sulla respirazione

**SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO
DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE PRIMARIA: cl. IV

Periodo	Contenuti	Attività
<u>I BIMESTRE</u> Da settembre a metà novembre	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionare la strutturazione dello schema corporeo • Utilizzare il proprio corpo ed il movimento per esprimersi e comunicare • Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base 	<p>Deambulazione su superfici diverse ed in equilibrio dinamico</p> <p>Esercizi di corsa (andature diverse)</p> <p>Salti verso l'alto, in lungo, dall'alto verso il basso...</p> <p>Esercizi di lancio e presa con piccoli attrezzi</p>
<u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base • Perfezionare la presa di coscienza del proprio schema corporeo e gestire le informazioni provenienti dagli organi di senso • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni per sé e per gli altri e per la sicurezza nei vari ambienti di vita 	<p>Esercizi di equilibrio statico e dinamico</p> <p>Esercizi di respirazione (esempio training autogeno)</p> <p>Giochi ludici in movimento nei vari spazi interni ed esterni alla scuola</p>
<u>III BIMESTRE</u> Febbraio – marzo (fino Pasqua)	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare la propria strutturazione spazio/temporale • Coordinare ed utilizzare i diversi schemi motori di base, quali il rotolare, saltare , arrampicarsi. 	<p>Esercizi con cambi di direzione</p> <p>Orientamento in palestra/cortile</p> <p>Esercizi sulla contemporaneità, l'ordine temporale, le strutture ritmiche</p> <p>Gesto tecnico: capovolta avanti</p>
<u>IV BIMESTRE</u> Aprile – maggio	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'importanza dell'utilizzo delle regole per il bene di vita comune • Conoscere le modalità esecutive di giochi individuali e di squadra • Comprendere e rispettare le regole nelle relazioni con gli altri 	<p>Giochi strutturati</p> <p>Pallacanestro</p> <p>Pallabollata</p> <p>Pallavolo (propedeutica)</p>

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE PRIMARIA: cl. V

Periodo	Contenuti	Attività
<u>I BIMESTRE</u> Da settembre a metà novembre	<ul style="list-style-type: none">• Migliorare e consolidare le capacità condizionali• Perfezionare le capacità coordinative	Esercizi di opposizione e resistenza Esercizi di forza Esercizi di mobilità articolare
<u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio	<ul style="list-style-type: none">• Perfezionare le capacità coordinative• Eseguire esercitazioni espressivo/motorie e di decodificazione dei gesti arbitrari• Riconoscere, comprendere ed assumere comportamenti adeguati ad un sano stile di vita	Esercizi di equilibrio dinamico Lanci e prese della palla Le regole nei giochi di squadra Ed. alimentare Il sistema cardio-circolatorio Esercizi di postura corretta in classe
<u>III BIMESTRE</u> Febbraio – marzo (fino Pasqua)	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare la coordinazione oculo/manuale ed oculo podalica• Migliorare le capacità condizionali• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni per sé e per gli altri e per la sicurezza nei vari ambienti di vita	Esercizi di lancio a coppie Giochi di squadra Esercizi di simmetria/asimmetria con arti superiori ed arti inferiori Corsa veloce , scatti Esercizi sulla respirazione (esempio training autogeno) Esercizi di semplice resistenza
<u>IV BIMESTRE</u> Aprile – maggio	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria• Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco ed alla loro realizzazione mettendo in atto comportamenti collaborativi	Esercizi di respirazione, la frequenza cardiaca Esercizi di corsa con ritmo diverso per prendere coscienza della frequenza cardiaca Baseball Pallacanestro Pallavolo