



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI FABRIZIA**

Via OrlandoCosta-89823 FABRIZIA(VV)

Distretto Scolastico N.9– Tel. e fax 0963.543283 C. F.

96014340796 Codice Meccanografico: VVIC80700B

Email:[vvic80700b@istruzione.it](mailto:vvic80700b@istruzione.it); Pec: [vvic80700b@pec.istruzione.it](mailto:vvic80700b@pec.istruzione.it);

Sito Web: <https://www.icfabrizia.edu.it/> CUF: UF2AOA

**SCUOLA PRIMARIA**  
**PROGETTAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE**  
**PER COMPETENZE**  
**di**  
**EDUCAZIONE FISICA**  
**CLASSE PRIMA**

**ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

# EDUCAZIONE FISICA

## CLASSE PRIMA

### COMPETENZE-CHIAVE EUROPEE

*La competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali* implica la comprensione e il rispetto di come idee e significati vengono espressi creativamente e comunicati in diverse culture e tramite tutta una serie di arti e altre forme culturali. Presuppone l'impegno di capire, sviluppare ed esprimere le proprie idee e il senso della propria funzione o del proprio ruolo nella società in una serie di modi e contesti.

**COMPETENZA:** Consapevolezza ed espressione culturale.

**COMPETENZA:** Imparare ad imparare.

**COMPETENZA:** Competenze sociali e civiche.

#### NUCLEI FONDANTI

#### INDICATORI DI COMPETENZA

#### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

*Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.*

#### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA

*Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando le decisioni arbitrali e la sconfitta.*

#### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

*Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.*

#### SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

*Adattare semplici comportamenti igienico – alimentari per il proprio benessere.*

## **COMPETENZE DEL PROFILO DELLO STUDENTE**

- In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali.
- Ha cura e rispetto di se, come presupposto di un sano e corretto stile di vita.
- Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, rispetta le regole condivise.

## **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE** *(dalle Indicazioni nazionali per il curricolo)*

- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e saperle rappresentare graficamente.
- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.

UDA N^ 1 "Giochiamo insieme"			
TEMPI: SETTEMBRE - OTTOBRE - NOVEMBRE			
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	OBIETTIVI MINIMI
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e rappresentarle graficamente sia nella loro globalità, sia nella loro articolazione segmentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le diverse parti del corpo e la loro rappresentazione in stasi ed in movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé.</li> </ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nella rappresentazione di filastrocche, poesie e canzoni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mimica espressiva.</li> <li>Visione di filmati e video sulle capacità espressive del corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scoprire le posizioni naturali che il corpo può assumere (in piedi, seduti, in ginocchio) per esprimere stati d'animo.</li> </ul>

**IL GIOCO, LO SPORT,  
LE REGOLE E IL FAIR  
PLAY**

- Partecipare ai giochi applicando modalità esecutive corrette, rispettando le regole e i movimenti.

- Le regole e gli spazi.
- Utilizzo di strumenti (coni, corde, cerchi e ostacoli) per i percorsi.

- Partecipare ai giochi e condividere spazi e regole

**SALUTE E  
BENESSERE,  
PREVENZIONE E  
SICUREZZA**

- Conoscere e applicare comportamenti corretti e riorientarsi in ambienti conosciuti nel rispetto della sicurezza e del benessere.

- Riscaldamento e *stretching*.
- Utilizzo di dispositivi di protezione, per prevenire infortuni durante i giochi.

- Prestare attenzione nei movimenti del corpo e nella scelta dei cibi per prevenire infortuni e problemi di salute.

**PIANO RiGenerazione Scuola**

**Rigenerazione dei  
saperi**



**OBIETTIVI  
DI APPRENDIMENTO**

- Stimolare l'adozione di stili di vita responsabili e sostenibili nel rispetto delle esigenze locali e globali.

**CONTENUTI**

- Conoscenza dell'Agenda 2030 per la sicurezza alimentare, la salute e il benessere.

**OBIETTIVI MINIMI**

- Conoscere e adottare stili di vita responsabili per il bene dell'ambiente.

<b>UDA N^ 2</b>			
<b>“IL MIO CORPO PARLANTE”</b>			
<b>TEMPI: DICEMBRE-GENNAIO</b>			
<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Eeguire esercizi di coordinazione e di orientamento spazio-temporale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Esercizi individuali, a coppie, a gruppi, a squadre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Eeguire semplici esercizi di coordinazione.</li></ul>

<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere e controllare diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi con il corpo guidati con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere posture seguendo semplici indicazioni dell'insegnante.</li> </ul>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendere il valore della sconfitta e/o della vittoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività per il riconoscimento delle proprie capacità e dei propri limiti durante il gioco .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendere il valore delle regole del gioco.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare correttamente gli attrezzi e gli spazi di attività salvaguardando la propria e altrui sicurezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere spazi e attrezzi per giocare in sicurezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usare gli attrezzi nel rispetto delle regole di sicurezza.</li> </ul>

**PIANO RiGenerazione Scuola**

**RIGENERAZIONE DEI COMPORTEMENTI**



**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

- Rendere più consapevoli del ruolo che ciascuno di noi può giocare nel ridurre inquinamento e sprechi attraverso l'alimentazione.

**CONTENUTI**

- Gli alimenti salutarì (a scuola, a casa e nel tempo libero).
- Il cibo sano nei momenti diversi della giornata.

**OBIETTIVI MINIMI**

- Acquisire abitudini alimentari evitando sprechi per la tutela dell'ambiente in cui si vive.

UDA N° 3 “GIOCHIAMO INSIEME”			
TEMPI: FEBBRAIO – MARZO			
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	OBIETTIVI MINIMI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esecuzione di giochi strutturati e liberi rispettando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere semplici sequenze ritmiche con il corpo.</li> </ul>



<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</b></p> <p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p>con il corpo e con attrezzi.</p>	<p>gli spazi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi da sperimentare e condividere con i compagni <i>outdoor</i> e <i>indoor</i>.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere, interpretare, confrontare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi creativi con il corpo per comunicare stati d'animo e mestieri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere e verbalizzare semplici percezioni sensoriali.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi organizzati rispettando le regole e gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività motorie differenziate per difficoltà e complessità.</li> <li>• Attività per coppie, per piccoli gruppi e a squadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi rispettando le regole di base.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare ai giochi applicando modalità esecutive corrette, rispettando le regole per la sicurezza e la prevenzione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi e giochi guidati con i cerchi e i birilli.</li> <li>• Percorsi con differenti livelli di difficoltà e a tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi rispettando semplici regole di sicurezza e prevenzione per gli infortuni.</li> </ul>

## PIANO RiGenerazione Scuola

### RIGENERAZIONE DEI COMPORAMENTI



### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Indirizzare i comportamenti del bambino verso modelli coerenti con la sostenibilità ecologica, sociale e culturale.

### CONTENUTI

- Giochi di gruppo per creare sinergie e cooperazione, al fine di favorire un confronto costruttivo all'insegna dell'amicizia e del concetto di pace.

### OBIETTIVI MINIMI

- Acquisire il senso di responsabilità attraverso lo sport e il gioco condivisi.

**UDA N° 4  
“DIVERTIAMOCI IMPARANDO”**

**TEMPI: APRILE – MAGGIO – GIUGNO**

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	OBIETTIVI MINIMI
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire esercizi di coordinazione e di orientamento spazio-temporale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi strutturati e liberi rispettando gli spazi e i tempi.</li> <li>Creazione di giochi da sperimentare e condividere con i compagni in classe e all'esterno (<i>Outdoor Education</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendere semplici esercizi di coordinazione e orientamento.</li> </ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere e controllare diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi creativi con il corpo per comunicare stati d'animo, mestieri, filastrocche e poesie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire semplici esercizi di postura diversificati.</li> </ul>
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare a giochi organizzati rispettando le regole e gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proposte di giochi di squadra per condividere regole e accettarle, nel rispetto dei compagni e delle compagne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare a giochi rispettando semplici regole e i compagni.</li> </ul>

**SALUTE E  
BENESSERE,  
PREVENZIONE E  
SICUREZZA**

- Utilizzare correttamente gli attrezzi e gli spazi di attività salvaguardando la propria e altrui sicurezza.

- Video e didascalie per conoscere i cibi e le bevande salutari in età scolare.

- Usare gli attrezzi salvaguardando la sicurezza propria e dei compagni.

**PIANO RiGenerazione Scuola**

**RIGENERAZIONE DEI  
SAPERI**



**OBIETTIVI  
DI APPRENDIMENTO**

- Promuovere percorsi di cittadinanza attiva nel rispetto di regole condivise per il bene del pianeta.

**CONTENUTI**

- Attività per il benessere del corpo e della mente (giochi semplici per tutti con regole condivise).

**OBIETTIVI MINIMI**

- Comprendere regole nei percorsi di cittadinanza attiva.

METODOLOGIE	STRUMENTI E CANALI DI COMUNICAZIONE	VERIFICA	VALUTAZIONE NARRATIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale</li> <li>• Riscaldamento, fase centrale, defaticamento, <i>stretching</i>.</li> <li>• Circuiti e percorsi.</li> <li>• Giochi di gruppo o a squadre.</li> <li>• Uso di strumenti e supporti didattici per le attività motorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro elettronico.</li> <li>• G-Suite for Education e relativi applicativi (Meet e Classroom).</li> <li>• Attrezzi e strumenti per l'attività fisica.</li> <li>• Software didattici e app.</li> <li>• Visione di filmati relativi a giochi e percorsi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prove orali a domande aperte.</li> <li>• Prove pratiche: osservazione delle capacità motorie durante le attività ludico-motorie e i percorsi.</li> <li>• Esercizi esecutivi semplici e guidati.</li> <li>• Libere espressioni di creatività attraverso il corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per i criteri valutativi riferirsi a quelli approvati dal Collegio dei docenti e inseriti nel Piano Triennale dell'Offerta formativa.</li> </ul>