



**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 TERZA**

**ANNO SCOLASTICO 2024-2025**

## COMPETENZA-CHIAVE EUROPEA

**COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONI CULTURALI:** *In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono più congeniali*

### COMPETENZE SPECIFICHE:

- *Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.*
- *Utilizzare il corpo e il movimento per comunicare ed esprimere stati d'animo.*
- *Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole.*
- *Avere cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.*

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>INDICATORI DI COMPETENZA</b>
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<i>Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali.</i>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva</i>	<i>Partecipare in modo corretto alle attività ludiche e pre-sportive rispettando le regole, cooperando con gli altri, accettando la sconfitta.</i>
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	<i>Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</i>
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	<i>Adattare semplici comportamenti igienico – alimentari per il proprio benessere.</i>

## COMPETENZE DEL PROFILO DELLO STUDENTE

- *Si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali.*
- *Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o con altri.*
- *Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.*
- *Ha cura e rispetto di sé, degli altri, e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.*

## TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- *Conosce le varie parti del corpo e si muove nello spazio sperimentando situazioni e coordinando vari schemi motori.*
- *Riconosce il rapporto tra cibo, movimento, salute e adotta corretti stili alimentari.*
- *Conosce ed esegue correttamente modalità esecutive relative alle diverse proposte di gioco sport, rispettando le regole e collaborando con gli altri.*
- *Sa accettare la sconfitta e vivere la vittoria, esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.*

## UDA N.1: “RICOMINCIAMO”

**TEMPI: SETTEMBRE – OTTOBRE - NOVEMBRE**

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI E ATTIVITA'
<b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, riconoscendo distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali nelle azioni motorie</li> <li>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrare schemi motori semplici e funzionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi collettivi per la conoscenza del proprio corpo e per la stimolazione della propriocettività</li> <li>Esercizi e giochi per la sperimentazione degli schemi motori di base, statici (flettere, piegare, elevare, inclinare) e dinamici (camminare, correre, saltare, strisciare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, calciare...)</li> </ul>
<b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esprimere con il movimento la propria creatività in modo personale;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento armonico del corpo.</li> <li>Attività di mimo e giochi di espressione e comunicazione delle emozioni attraverso il linguaggio del corpo (mimica facciale e postura)</li> </ul>
<b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire correttamente numerosi giochi di movimento e pre-sportivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere le principali regole del fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. Partecipazione attiva alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara.</li> </ul>
<b><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole della sicurezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assunzione di comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>

## PIANO RiGenerazione Scuola



### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Conoscere e promuovere lo star bene a scuola attraverso il movimento, lo sport e il gioco, con attività dedicate alla scoperta dei benefici di un movimento fisico regolare.

### OBIETTIVI MINIMI

Conoscere le capacità del proprio corpo attraverso il gioco e lo sport.

### CONTENUTI E ATTIVITÀ


a sicurezza alimentare, la salute e il benessere.

**UDA N.2: "TEMPO DI EMOZIONI"  
TEMPI: DICEMBRE- GENNAIO**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI E ATTIVITA'</b>
<i><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare e consolidare l'equilibrio dinamico e statico del proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidare l'esecuzione di movimenti coordinati dinamici e statici.</li> </ul>	Esercizi di equilibrio: restrizione della base di appoggio; innalzamento della base di appoggio.
<i><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper applicare le capacità mnemoniche per riprodurre un'esperienza pregressa ed esprimere i propri stati d'animo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi guidati sulla relazione tra postura e stato d'animo.</li> <li>Giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere con l'ausilio della musica.</li> </ul>
<i><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere, applicare e rispettare le regole dei giochi di movimento e comprenderne l'importanza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare ad attività di gioco rispettando le regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi finalizzati all'apprendimento dei gesti dei principali giochi-sport.</li> </ul>
<i><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzo corretto degli attrezzi e degli spazi di attività.</li> </ul>

**PIANO RiGenerazione Scuola**



	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI E ATTIVITÀ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promuovere il valore del rispetto delle regole concordate e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il rispetto delle regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisire nuove abitudini e comportamenti.</li> </ul>

	condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile.		
--	--	--	--

### UDA N.3: "IO, TU ED IL MONDO"

TEMPI: FEBBRAIO - MARZO

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI E ATTIVITA'
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Valutare le variabili spaziali e temporali (traiettorie,distanze, successioni temporali...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Si muove in un ambiente seguendo indicazioni spazio/temporali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Esercizi di coordinazione.</li></ul>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere posture ed utilizzare il movimento in modo consapevole con finalità espressive.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Muoversi in maniera consapevole e funzionale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Libera espressione corporea per comunicare emozioni, stati d'animo.</li></ul>
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita.</li><li>Accompagnare gli studenti lungo un percorso di scoperta e di crescita personale e collettiva, affinché possano diventare protagonisti di cambiamenti concreti e contribuire alla nascita di una comunità capace di un futuro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Riconoscere e rispettare le regole del gioco-sport.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osservazioni di regole per la propria incolumità; salute, benessere e sicurezza</li><li></li></ul>
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere comportamenti che contribuiscono a mantenere in salute il proprio corpo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Avere cura del proprio corpo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Esercitazioni finalizzate ad assumere comportamenti adeguati nei momenti di emergenza.</li></ul>





OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI E ATTIVITÀ
Educare gli alunni a comprendere meglio il legame tra individuo e ambiente.	Acquisire nuove abitudini e comportamenti per la tutela dell'ambiente in cui si vive.	Il concetto di necessario e il concetto di spreco per la cura dell'ambiente condiviso.

**UDA N.4: "AMBIENTIAMOCI"**  
**TEMPI: APRILE - MAGGIO - GIUGNO**

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepire e utilizzare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, cinestetiche).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire semplici sequenze di movimenti secondo sensazioni uditive, visive e cinestetiche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi di coordinazione con la palla in situazioni statiche e dinamiche.</li> </ul>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esprimere con il proprio corpo sensazioni e stati d'animo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semplici coreografie.</li> </ul>
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accettare responsabilmente l'esito del confronto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il fair play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi di gruppo e di squadra, volti alla conoscenza e al rispetto delle regole.</li> </ul>

<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e esercizio fisico.</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentazione equilibrata e benessere psico-fisico.</li> </ul>
---	--	---	---

PIANO RiGenerazione Scuola 			
	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI E ATTIVITÀ</b>
	Rendere bambini e bambine più consapevoli del ruolo che ciascuno di noi può giocare nel ridurre inquinamento e sprechi attraverso l'alimentazione.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisire nuove abitudini e comportamenti per la tutela dell'ambiente in cui si vive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I comportamenti alimentari corretti (a scuola, a casa e nel tempo libero).</li> <li>Le regole del cibo sano nei momenti diversi della giornata.</li> <li>Il concetto di necessario e il concetto di spreco per la cura dell'ambiente condiviso.</li> </ul>

METODOLOGIE	STRUMENTI E CANALI DI COMUNICAZIONE	VERIFICA	VALUTAZIONE NARRATIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale ((riscaldamento, fase centrale, d 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 (Jamboard, Meet e Classroom).</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>	<p>Per i criteri valutativi riferirsi a quelli approvati dal Collegio dei docenti e inseriti nel Piano Triennale dell'Offerta formativa.</p>