

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA 2026

GRIGLIA 2026 – Scuola Secondaria di Primo Grado “F. Smaldone”

CLASSE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE / CONTENUTI	COMPETENZE
CLASSE PRIMA	• Partecipare con continuità alle proposte motorie, sperimentando forme di movimento individuali e di gruppo. • Consolidare gli schemi motori di base e orientarsi nello spazio e nel tempo. • Utilizzare semplici modalità espressive e comunicative del corpo. • Comprendere e rispettare regole e comportamenti sicuri. • Collaborare con i compagni e riconoscere/modulare le proprie emozioni. • Avviare la conoscenza di igiene, sana alimentazione e benessere collegati al movimento.	• Giochi di esplorazione, coordinazione e collaborazione. • Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi. • Lateralità, equilibrio, coordinazione, destrezza e orientamento spazio-temporale. • Attività ritmiche, espressive e di comunicazione non verbale. • Regole di sicurezza negli spazi e nell'uso degli attrezzi. • Igiene personale, alimentazione, pause attive e prime esperienze in ambiente naturale/urbano.	• Riconosce il proprio corpo e le principali possibilità di movimento. • Partecipa ai giochi utilizzando gli schemi motori fondamentali e rispettando le regole. • Agisce in sicurezza e collabora con i compagni. • Utilizza semplici linguaggi corporei ed espressivi. • Riconosce alcune emozioni legate all'attività motoria.
CLASSE SECONDA	• Partecipare attivamente e con crescente autonomia a differenti attività motorie e sportive. • Consolidare e combinare abilità motorie adattandole a situazioni variabili. • Acquisire abilità, tecniche e tattiche di base nei giochi e negli sport. • Comprendere e applicare regole, ruoli e semplici strategie. • Collaborare in modo inclusivo, valorizzando le diversità e il fair play. • Gestire emozioni, difficoltà e frustrazioni sviluppando autoefficacia e resilienza. • Collegare movimento, alimentazione, igiene, recupero e benessere.	• Giochi motori e sportivi a complessità crescente. • Coordinazione dinamica, equilibrio, ritmo, rapidità, mobilità e resistenza. • Fondamenti tecnici e tattici di giochi e sport individuali e di squadra. • Comunicazione non verbale, espressività, ritmo e sequenze coreografiche. • Regole, ruoli, fair play, sicurezza e prevenzione degli infortuni. • Sana alimentazione, igiene e relazione tra attività fisica e benessere. • Attività all'aperto e uscite attive.	• Adatta le proprie abilità motorie a situazioni differenti e utilizza semplici tattiche. • Comprende e applica regole e strategie di base. • Collabora, assume ruoli e valorizza le risorse proprie e altrui. • Utilizza il corpo come mezzo espressivo e comunicativo. • Riconosce il rapporto tra movimento, alimentazione, igiene e benessere. • Affronta difficoltà con impegno, autocontrollo e crescente autonomia.
CLASSE TERZA	• Partecipare con continuità alle diverse attività motorie e sportive, anche nel tempo libero. • Consolidare la padronanza del corpo e dei movimenti fondamentali. • Utilizzare abilità, tecniche, tattiche e strategie nel gioco, nell'esercizio e nello sport. • Comprendere e applicare regole e risolvere problemi nelle situazioni motorie. • Conoscere basi di anatomia e fisiologia del corpo in	• Giochi e attività sportive per competenze motorie, cognitive, relazionali e socio-emotive. • Movimenti complessi in relazione a ritmo, spazio e tempo. • Tecniche, tattiche e strategie di sport individuali e di squadra. • Regole, ruoli, arbitraggio, fair play e gestione dei conflitti. • Comunicazione non verbale e attività	• È consapevole della propria corporeità e utilizza linguaggi non verbali. • Partecipa al gioco e allo sport utilizzando abilità, tattiche e strategie. • Rispetta regole e fair play e collabora assumendosi responsabilità. • Agisce in sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente. • Riconosce i principi di benessere, igiene,

movimento e principi di sana alimentazione.

- Agire in sicurezza e trasferire i criteri di sicurezza anche in contesti extrascolastici.
- Gestire emozioni, difficoltà e relazioni, applicando inclusione e fair play.
- Partecipare a iniziative sportive, uscite attive e attività in ambiente naturale e urbano.

espressivo-motorie.

- Basi di anatomia e fisiologia del corpo in movimento.
- Fitness, igiene, sana alimentazione, stili di vita attivi e sicurezza.
- Attività in ambiente naturale e urbano.

alimentazione e stili di vita attivi.

- Gestisce le emozioni e affronta le difficoltà con crescente autonomia.
- Interagisce in modo inclusivo, valorizzando le proprie e altrui risorse.

COMPETENZE FINALI DEL PERCORSO

- Consapevolezza della propria corporeità in relazione allo spazio, al tempo, agli altri e agli ambienti.
- Utilizzo di abilità, tecniche, tattiche e strategie nel gioco, nell'esercizio e nello sport.
- Comprensione e applicazione di regole, sicurezza e fair play.
- Capacità di risolvere problemi motori e sportivi attraverso strategie.
- Conoscenza di benessere, igiene, sana alimentazione e stili di vita attivi.
- Partecipazione collaborativa e inclusiva e gestione delle emozioni.
- Partecipazione ad attività in ambiente naturale e urbano con attenzione alla sicurezza e all'ambiente.