

CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA SECONDARIA DI I GRADO



TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.

TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
 - Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
 - Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
 - Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 - È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

SEZIONE A: Traguardi formativi				
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – EDUCAZIONE FISICA			
	FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA		FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA	
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell' esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>Riconoscere e denominare le parti del corpo su se stessi e gli altri</p> <p>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base: correre, saltare, afferrare , lanciare</p> <p>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date</p> <p>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico</p> <p>Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi , comunicare stati d'animo ed emozioni anche attraverso le forme della drammatizzazione e della danza</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressiva</p> <p>Applicare correttamente modalità esecutive di gioco di movimento, presportivo e di squadra.</p> <p>Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività</p>	<p>Schemi motori di base</p> <p>Coordinazione oculo-manuale e segmentaria</p> <p>Coordinazione dinamica generale</p> <p>Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa -espressiva</p> <p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo</p> <p>Semplici e basilari regole del gioco</p>	<p>-Controllare le posizioni statiche e dinamiche del proprio corpo.</p> <p>-Alternare le diverse andature per spostarsi nello spazio.</p> <p>- Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</p> <p>-Comprendere il linguaggio dei gesti</p> <p>- Trasmettere, attraverso il linguaggio corporeo emozioni e stati d'animo.</p> <p>-Partecipare ai giochi e comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle nella consapevolezza che la correttezza del rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico sportiva,</p>	<p>Le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>-Le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>-Le differenti modalità per camminare e correre.</p> <p>-Le diverse posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.</p> <p>-Codici espressivi non verbali.</p> <p>-Il corpo in movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche: storie, musica e danza.</p> <p>-Giochi derivanti anche dalla tradizione popolare</p> <p>-Gli spazi di attività, gli attrezzi.</p> <p>-Alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psichico-fisico legato alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>

SEZIONE A: Traguardi formativi				
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA		CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – EDUCAZIONE FISICA		
		FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA		FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell' esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>Eeguire, coordinare, collegare movimenti: (camminare, correre, saltare flettere, afferrare, lanciare, strisciare.....)</p> <p>Eeguire movimenti in base a riferimenti spazio-temporali (vicino-lontano, alto-basso, sopra-sotto, corto-lungo, grande-piccolo, destra - sinistra, rispetto a sé e agli altri.</p> <p>Eeguire semplici percorsi.</p> <p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare emozioni e sentimenti.</p> <p>Applicare le regole del gioco concordate insieme ai compagni.</p> <p>Partecipare ai giochi individuali e di squadra (accetta ruoli, turni, risultato finale) ; collaborare con i compagni.</p>	<p>Andature e schieramenti</p> <p>Coordinazione dinamica generale</p> <p>Combinazioni dei diversi schemi motori</p> <p>Orientamento spaziale e punti di riferimento</p> <p>espressività corporea e mimico -gestuale</p> <p>Regole per giocare, formare le squadre, usare spazi.</p>	<p>Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</p> <p>Eeguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</p> <p>Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.</p> <p>Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</p> <p>Eeguire le attività proposte per sperimentare, migliorare le proprie capacità.</p> <p>Eeguire semplici composizioni e progressioni motorie, utilizzando una ampia gamma di codici espressivi.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi sportivi proposti</p> <p>Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra</p> <p>Cooperare con il gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni</p>	<p>Schemi motori e posturali.</p> <p>Le capacità coordinative generali e speciali.</p> <p>Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> <p>I movimenti globali e ritmici nello e spazio.</p> <p>Sequenze di movimenti e semplici coreografie.</p> <p>Le regole del gioco e il fair play</p> <p>Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola</p> <p>L'alimentazione e la corporeità.</p> <p>Salute e benessere.</p>

SEZIONE A: Traguardi formativi		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE:EDUCAZIONE FISICA	
SCUOLA PRIMARIA		
CLASSE QUINTA		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell' esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>. Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</p> <p>Eeguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</p> <p>Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.</p> <p>Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</p> <p>e. Eeguire le attività proposte per sperimentare, migliorare le proprie capacità.</p> <p>Eeguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando una ampia gamma di codici espressivi.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p> <p>Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</p> <p>Cooperare con il gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.</p>	<p>Schemi motori e posturali.</p> <p>Le capacità coordinative generali e speciali.</p> <p>Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> <p>I movimenti globali e ritmici nello e spazio.</p> <p>Sequenze di movimenti e semplici coreografie.</p> <p>Le regole del gioco e il fair play</p>

SEZIONE A: Traguardi formativi		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: EDUCAZIONE FISICA	
SCUOLA SECONDARIA I GRADO		
CLASSE PRIMA		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione...).</p> <p>Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</p> <p>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p> <p>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.</p> <p>Orientarsi in ambiente naturale mediante l'uso di cartina e bussola.</p> <p>Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.</p> <p>Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente, sia in gruppo.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere</p>	<p>Consolidamento capacità coordinative .</p> <p>Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</p> <p>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico)</p> <p>Tecniche di espressione corporea.</p> <p>Tecniche di orientamento.</p> <p>L'attività sportiva come valore etico.</p> <p>Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p> <p>Rapporto tra la prontezza di riflessi e una situazione di benessere fisico.</p>

SEZIONE A: Traguardi formativi		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: EDUCAZIONE FISICA	
SCUOLA SECONDARIA I GRADO		
CLASSE SECONDA		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vi</p>	<p>Modulare e distribuire il carico motorio- sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.</p> <p>Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</p> <p>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p> <p>Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio.</p> <p>Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.</p> <p>Orientarsi in ambiente naturale mediante l'uso di cartina e bussola.</p> <p>Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.</p> <p>Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>Sperimentare piani di lavoro individualizzati.</p> <p>Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente, sia in gruppo.</p>	<p>Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</p> <p>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico).</p> <p>Tecniche di orientamento.</p> <p>L'attività sportiva come valore etico.</p> <p>Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p> <p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.</p> <p>Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.</p>

SEZIONE A: Traguardi formativi		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: EDUCAZIONE FISICA	
SCUOLA SECONDARIA I GRADO		
CLASSE TERZA		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Padroneggia abilità motorie di base in diverse situazioni</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune</p> <p>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</p> <p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p>Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.</p> <p>Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.</p> <p>Risolvere un determinato problema motorio e sportivo anche variando, ristrutturando e riproducendo nuove forme di movimento.</p> <p>Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.</p> <p>Rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.</p> <p>Arbitrare una partita degli sport praticati. Impostare, a turno, una tattica di squadra. Orientarsi in ambiente naturale mediante l'uso di cartina e bussola.</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p> <p>Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p> <p>Provare ad eseguire le tecniche fondamentali di primo soccorso, compreso il BLS.</p>	<p>Fase di sviluppo della disponibilità variabile.</p> <p>L'anticipazione motoria.</p> <p>Fantasia motoria.</p> <p>Metodi di allenamento.</p> <p>Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.</p> <p>I gesti arbitrali in diverse discipline sportive.</p> <p>Tecniche di orientamento.</p> <p>Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione.</p>

-SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE-ESPRESSIONE CORPOREA

EVIDENZE

COMPITI SIGNIFICATIVI

Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici
Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti
Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi
Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico
- sanitario e della sicurezza di sé e degli altri

ESEMPI:

Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza
Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo
Effettuare giochi di comunicazione non verbale
Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente

LIVELLI DI PADRONANZA: EDUCAZIONE FISICA

1	2	3 Fine Primaria	4	5 Fine
<p>Individua e riconosce le vari eparti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra- destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento).</p> <p>Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso.</p> <p>Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi.</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...).</p> <p>Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni. Si avvia al rispetto delle regole di gioco</p>	<p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità.</p> <p>Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</p>	<p>L'alunno ha consapevolezza di sé nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo,</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<p>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture.</p> <p>Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali.</p> <p>Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello " star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>