



# Istituto Comprensivo "Pasquale Leonetti Senior" Corigliano Schiavonea

**Curricolo verticale  
Il Corpo e il Movimento  
Educazione Fisica  
Infanzia - Primaria- Secondaria I grado**

Fonti di legittimazione: Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006  
Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE - ESPRESSIONE CORPOREA**



Allegato al POF A.S. 2017/2018  
Il Dirigente Scolastico  
Dott.ssa Ersilia Susanna Capalbo

## INDICE

|  |       |
|--|-------|
| Premessa   | pag 3 |
| Le competenze chiave europee                                     | 4     |
| Le competenze chiave di cittadinanza                             | 6     |
| Continuità ed Unitarietà del Curricolo                           | 7     |
| Traguardi per lo sviluppo delle competenze                       | 8     |
| Obiettivi di apprendimento                                       | 8     |
| Dai Campi di Esperienza alle Discipline                          | 9     |
| Curricolo Verticale d'Istituto                                   | 10    |
| Il Curricolo della Scuola dell'Infanzia                          | 10    |
| Il Curricolo della Scuola del Primo Ciclo                        | 11    |
| <br>   |       |
| Traguardi di competenza Infanzia - Primaria - Secondaria I grado | 12    |
| <br>   |       |
| Scuola dell'Infanzia 3 anni Il corpo e il movimento              | 13    |
| Scuola dell'Infanzia 4 anni Il corpo e il movimento              | 14    |
| Scuola dell'Infanzia 5 anni Il corpo e il movimento              | 15    |
| Compiti significativi  | 15    |
| <br>   |       |
| Scuola Primaria classe prima Educazione Fisica                   | 16    |
| Scuola Primaria classe seconda Educazione Fisica                 | 17    |
| Scuola Primaria classe terza Educazione Fisica                   | 18    |
| Scuola Primaria classe quarta Educazione Fisica                  | 19    |
| Scuola Primaria classe quinta Educazione Fisica                  | 20    |
| Compiti Significativi  | 21    |
| <br>   |       |
| Scuola Secondaria I grado classe prima Educazione Fisica         | 22    |
| Scuola Secondaria I grado classe seconda Educazione Fisica       | 23    |
| Scuola Secondaria I grado classe terza Educazione Fisica         | 24    |
| Compiti Significativi  | 25    |

## PREMESSA

*Le Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione 2012, ai sensi dell'articolo 1, comma 4, del decreto del Presidente della Repubblica 20 marzo 2009 -n. 89- secondo i criteri indicati dalla C.M. n. 31 del 18 aprile 2012 (D.M.31.07.2007), e vista la raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio dell'Unione europea del 18 dicembre 2006, delineano il quadro di riferimento nazionale nell'ambito del quale le scuole realizzano il curricolo di istituto.*

*La scuola nel nuovo scenario, la centralità della persona, una nuova cittadinanza, un nuovo umanesimo rappresentano la cornice valoriale nella quale si realizzano le azioni della scuola.*

*Il curricolo verticale, strumento metodologico e disciplinare che affianca il progetto educativo, delinea, dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di primo grado, un iter formativo unitario, graduale e coerente, continuo e progressivo, verticale e orizzontale, delle tappe e delle scansioni d'apprendimento dell'alunno, con riferimento alle competenze da acquisire sia trasversali, rielaborate cioè da quelle chiave di cittadinanza, sia disciplinari. Predisposto sulla base delle Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012, costituisce il punto di riferimento di ogni docente per la progettazione didattica e la valutazione degli alunni; si snoda in verticale dalla Scuola dell'Infanzia alla Scuola secondaria di primo grado, articolando in un percorso a spirale di crescente complessità nei tre ordini di scuola:*

- le **competenze chiave di cittadinanza**, delineate da quelle chiave europee, che s'intende iniziare a costruire e che sono promosse nell'ambito di tutte le attività di apprendimento, utilizzando e finalizzando opportunamente i contributi che ciascuna disciplina può offrire*
- i **traguardi per lo sviluppo delle competenze** relativi ai campi di esperienza e alle discipline da raggiungere in uscita per i tre ordini di scuola*
- **gli obiettivi d'apprendimento e i nuclei tematici***

## Le competenze chiave europee



*Tali competenze vanno intese come capacità da sviluppare progressivamente, le cui basi però devono essere fondate a partire dalla scuola dell'infanzia e sviluppate in un processo d'apprendimento strutturato e continuo che dura l'intero corso della vita:*

- ▶ **comunicazione nella madrelingua** che è la capacità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta e di interagire adeguatamente e in modo creativo sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali;
- ▶ **comunicazione nelle lingue straniere** che, oltre alle principali abilità richieste per la comunicazione nella madrelingua, richiede anche abilità quali la mediazione e la comprensione interculturale. Il livello di padronanza di un individuo varia inevitabilmente tra le quattro

*dimensioni (comprensione orale, espressione orale, comprensione scritta ed espressione scritta) e tra le diverse lingue e a seconda del suo retroterra sociale e culturale, del suo ambiente e delle sue esigenze ed interessi.*

► **competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia** la competenza matematica è l'abilità di sviluppare e applicare il pensiero matematico per risolvere una serie di problemi in situazioni quotidiane, ponendo l'accento sugli aspetti del processo, dell'attività e della conoscenza. La competenza matematica comporta, in misura variabile, la capacità e la disponibilità a usare modelli matematici di pensiero (pensiero logico e spaziale) e di presentazione (formule, modelli, schemi, grafici, rappresentazioni). Le competenze di base in campo scientifico e tecnologico riguardano la padronanza e l'applicazione di conoscenze e metodologie riguardo al mondo naturale e all'uso di strumenti e mezzi tecnologici;

► **competenza digitale** che consiste nel saper utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie della società dell'informazione (TSI) e richiede quindi abilità di base relative alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC);

► **imparare a imparare** che è la competenza collegata all'apprendimento, all'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento sia a livello individuale che in gruppo, a seconda delle proprie necessità e nella consapevolezza dei metodi e delle opportunità;

► **competenze sociali e civiche** che includono competenze personali, interpersonali e interculturali e si riferiscono a tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare efficacemente e costruttivamente alla vita sociale, in modo particolare alla vita in società differenti tra loro, come anche a risolvere i conflitti dove necessario;

► **spirito d'iniziativa e imprenditorialità** tale competenza riguarda la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, nonché la capacità di pianificare e gestire progetti;

► **consapevolezza ed espressione culturale** a questa competenza fanno capo le competenze specifiche relative all'identità storica; alla consapevolezza delle scelte umane relative all'ambiente di vita; al patrimonio artistico e letterario; all'espressione corporea.

## **Le competenze chiave di Cittadinanza**

*Il DM 139/2007 individua anche otto competenze di cittadinanza che gli alunni dovrebbero possedere al termine dell'obbligo:*

- 1) **Imparare a imparare***
- 2) **Progettare***
- 3) **Comunicare***
- 4) **Collaborare e partecipare***
- 5) **Agire in modo autonomo e responsabile***
- 6) **Risolvere problemi***
- 7) **Individuare collegamenti e relazioni***
- 8) **Acquisire e interpretare l'informazione***

*Tutte le competenze, sono trasversali e interrelate. Esse, inoltre, sono riconducibili alle otto competenze chiave europee secondo quanto espresso nella seguente tabella.*

## CONTINUITA' ED UNITARIETA' DEL CURRICOLO

*Per realizzare la continuità tra primo e secondo ciclo, le competenze chiave di cittadinanza e i traguardi per lo sviluppo di competenze per il curricolo del primo ciclo previsti dalle Indicazioni, non devono essere visti separati, ma in continuità nell'arco degli otto anni di scuola del primo ciclo e dei dieci anni di obbligo d'istruzione.*

| COMPETENZE<br>CHIAVE EUROPEE  | COMPETENZE<br>CHIAVE DI CITTADINANZA   | SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO   |                             | SCUOLA DELL'INFANZIA  |
|---|--|---|-----------------------------|---|
|   |  | DISCIPLINE  |                             | Campi di esperienza   |
|   |  | di riferimento  | Concorrenti                 |   |
| Comunicazione nella madrelingua   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicare</li> </ul>   | ◆ Italiano  | Tutte                       | I discorsi e le parole  |
| Comunicazione nelle lingue straniere                                      |  | ◆ Lingue comunitarie  |                             |   |
| Consapevolezza ed espressione culturale patrimonio artistico (e musicale) |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Arte e Immagine</li> <li>◆ Musica</li> <li>◆ Strumento musicale</li> </ul> | Tutte                       | Immagini, suoni, colori   |
| Consapevolezza ed espressione culturale-espressione corporea              |  | ◆ Educazione fisica   | Tutte                       | Il corpo e il movimento   |
| Consapevolezza ed espressione culturale – identità storica                |  | ◆ Storia  | Geografia, Religione, tutte | Il sé e l'altro   |
| Competenze in matematica  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare collegamenti e relazioni</li> <li>• Risolvere Problemi</li> <li>• Progettare</li> </ul> | ◆ Matematica  | Tutte                       | La conoscenza del mondo<br>(Numero e spazio; oggetti, fenomeni viventi) |
| Competenze di base in Scienze e Tecnologia                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Scienze</li> <li>◆ Tecnologia</li> </ul>                                   | Tutte                       |   |
|   |  | ◆ Geografia   |                             |   |
| Competenza Digitale   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire e interpretare l'informazione</li> </ul>  | ◆ Tecnologia  | Tutte                       |   |

|  |  |       |  |
|--|--|-------|--|
| Spirito di iniziativa *<br><br><i>Sense of initiative and entrepreneurship</i><br>(Raccomandazione europea e del Consiglio 2006) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progettare</li> <li>• Risolvere problemi</li> </ul>                                   | Tutte |  |
| Imparare a imparare  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a imparare</li> </ul>  |       |  |
| Competenze sociali e civiche   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>• Collaborare e partecipare</li> </ul> |       |  |

## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*Al termine della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado, vengono fissati i traguardi per lo sviluppo delle competenze relativi ai campi di esperienza ed alle discipline.*

*Essi rappresentano dei riferimenti ineludibili per gli insegnanti, indicano piste culturali e didattiche da percorrere e aiutano a finalizzare l'azione educativa allo sviluppo integrale dell'allievo.*

*Nella scuola del primo ciclo i traguardi costituiscono criteri per la valutazione delle competenze attese.*

## Obiettivi di apprendimento

*Gli obiettivi di apprendimento individuano campi del sapere, conoscenze e abilità ritenuti indispensabili al fine di raggiungere i traguardi per lo sviluppo delle competenze. Essi sono utilizzati nelle attività di progettazione didattica, con attenzione alle condizioni di contesto, didattiche e organizzative mirando ad un insegnamento ricco ed efficace.*

## Dai Campi di Esperienza alle Discipline

Nei tre ordini di scuola che compongono l'istituto comprensivo è possibile individuare una continuità nell'organizzazione dei saperi, che si strutturano progressivamente, dai campi di esperienza nella scuola dell'infanzia, all'emergere delle discipline nel secondo biennio della scuola primaria, alle discipline intese in forma più strutturata come "modelli" per lo studio della realtà nella scuola secondaria di I grado.

**Corrispondenza fra i campi di esperienza della scuola dell'Infanzia e le discipline della scuola del primo ciclo I**

| SCUOLA DELL'INFANZIA  | SCUOLA PRIMARIA  | SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO   |
|---|--|--|
| CAMPI DI ESPERIENZA   | DISCIPLINE   | DISCIPLINE   |
| I DISCORSI E LE PAROLE  |  ITALIANO<br> LINGUA INGLESE   |  ITALIANO<br> LINGUA INGLESE<br> SECONDA LINGUA COMUNITARIA   |
| IMMAGINI, SUONI, PAROLE   |  ARTE E IMMAGINE<br> MUSICA  |  ARTE E IMMAGINE<br> MUSICA<br> STRUMENTO MUSICALE  |
| IL CORPO E IL MOVIMENTO   |  EDUCAZIONE FISICA  |  EDUCAZIONE FISICA  |
| LA CONOSCENZA DEL MONDO<br>(NUMERO E SPAZIO; OGGETTI,<br>FENOMENI, VIVENTI) |  MATEMATICA<br> SCIENZE<br> TECNOLOGIA<br> GEOGRAFIA |  MATEMATICA<br> SCIENZE<br> TECNOLOGIA<br> GEOGRAFIA |
| IL SE' E L'ALTRO  |  STORIA<br> RELIGIONE  |  STORIA<br> RELIGIONE  |

## CURRICOLO VERTICALE D'ISTITUTO

*Il Curricolo d'Istituto è il percorso che delinea, dalla scuola dell'infanzia, passando per la scuola primaria e giungendo infine alla scuola secondaria di I grado, un processo unitario, graduale e coerente, continuo e progressivo, verticale ed orizzontale, delle tappe e delle scansioni d'apprendimento dell'allievo, in riferimento alle competenze da acquisire e ai traguardi in termini di risultati attesi. L'obiettivo essenziale è quello di motivare gli alunni creando le condizioni per un apprendimento significativo e consapevole che consenta di cogliere l'importanza di ciò che si impara e di trovare nell'apprendere il senso dell'andare a scuola. La costruzione del curricolo si basa su un ampio spettro di strategie e competenze in cui sono intrecciati e interrelati il sapere, il saper fare, il saper essere.*

### IL CURRICOLO DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

*La scuola dell'infanzia, alla luce di una nuova visione umanistica della società, già fortemente connotata da principi di pluralismo culturale, si rivolge a tutti i bambini e le bambine dai tre ai sei anni di età concorrendo alla formazione completa dell'individuo con un'azione educativa orientata ad accogliere la diversità e l'unicità di ciascuno.*

*Essa si pone la finalità di promuovere nei bambini lo sviluppo dell'identità, dell'autonomia, della competenza e li avvia alla cittadinanza. Tali finalità convergono all'interno dei cinque campi di esperienza che a loro volta si articolano in traguardi di sviluppo delle competenze suggerendo all'insegnante orientamenti, attenzioni e responsabilità nell'organizzare piste di lavoro:*

1. Il sé e l'altro
2. Il corpo e il movimento
3. Immagini, suoni, colori
4. I discorsi e le parole
5. La conoscenza del mondo

## IL CURRICOLO DELLA SCUOLA DEL PRIMO CICLO

*Il Primo Ciclo d'Istruzione comprende la Scuola Primaria e la Scuola Secondaria di Primo Grado. È un arco di tempo che va dai 6 ai 14 anni e rappresenta una tappa importante nella maturazione della personalità e del proprio "progetto di vita", poiché pone le basi per significativi traguardi educativi, culturali e professionali. L'alunno andrà ad acquisire gradualmente quelle competenze indispensabili per continuare ad apprendere a scuola e successivamente nella vita.*

*In tale prospettiva la scuola del I ciclo privilegia questi elementi:*

-  Accompagna l'alunno nell'elaborare il senso della propria esperienza educativa;
-  Promuove l'alfabetizzazione culturale di base che include quella strumentale e la potenza attraverso i linguaggi e i saperi delle varie discipline;
-  Pone le basi per la pratica consapevole della Cittadinanza e per una prima conoscenza della Costituzione;
-  Si organizza come ambiente di apprendimento garantendo il successo formativo per tutti gli alunni.

*Il curricolo del Primo Ciclo si articola attraverso le discipline, in una prospettiva che deve sempre tendere all'unitarietà del sapere intesa come capacità di comporre le conoscenze acquisite in un quadro organico e dotato di senso.*

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA****DISCIPLINE DI RIFERIMENTO:** Attività Motoria - Educazione Fisica**DISCIPLINE CONCORRENTI:** tutte**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012**

| TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA   | TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA   | TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.</li> <li>• Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.</li> <li>• Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</li> <li>• Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva.</li> <li>• Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</li> </ul> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno è consapevole delle proprie</li> <li>• competenze motorie sia nei punti di forza</li> <li>• che nei limiti.</li> <li>• Utilizza le abilità motorie e sportive</li> <li>• acquisite adattando il movimento in</li> <li>• situazione.</li> <li>• Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali</li> <li>• del linguaggio motorio per entrare in</li> <li>• relazione con gli altri, praticando, inoltre,</li> <li>• attivamente i valori sportivi (fair – play)</li> <li>• come modalità di relazione quotidiana e di</li> <li>• rispetto delle regole.</li> <li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso</li> <li>• comportamenti di promozione dello “ star</li> <li>• bene” in ordine a un sano stile di vita e alla</li> <li>• prevenzione.</li> <li>• Rispetta criteri base di sicurezza per sé e</li> <li>• per gli altri.</li> <li>• È capace di integrarsi nel gruppo, di</li> <li>• assumersi responsabilità e di impegnarsi</li> <li>• per il bene comune.</li> </ul> |

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA**  
**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**

**COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE**

Conoscere il proprio corpo; padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse  
 Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune  
 Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo  
 Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

**SCUOLA DELL'INFANZIA - 3 ANNI -**

| <b>CAMPO D'ESPERIENZA</b>   | <b>Competenze specifiche di base</b>  | <b>Abilità</b>  | <b>Conoscenze</b>  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">IL CORPO E IL MOVIMENTO</p> <p style="text-align: center;">Identità, autonomia, salute</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conoscere il proprio corpo;</li> <li>◆ padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>◆ Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole;</li> <li>◆ assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>◆ Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>◆ Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul> | <p>Sa percepire il proprio corpo</p> <p>Sa riconoscere il proprio corpo nella globalità</p> <p>Sa riconoscere denominandole le principali parti del corpo su sé stesso e sugli altri</p> <p>Sa rappresentare lo schema corporeo</p> <p>Sa sviluppare e controllare gli Schemi motori di base (strisciare, gattonare, camminare)</p> <p>Sa acquisire corrette abitudini alimentari</p> | <p>Riconosce e nomina alcune parti del corpo</p> <p>Gli alimenti</p> <p>I servizi igienici: uso corretto</p> |

| SCUOLA DELL'INFANZIA - 4 ANNI                                     |   |   |   |
|---|---|---|---|
| CAMPO D'ESPERIENZA  | Competenze specifiche di base   | Abilità   | Conoscenze  |
| <p>IL CORPO E IL MOVIMENTO</p> <p>Identità, autonomia, salute</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conoscere il proprio corpo;</li> <li>◆ padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>◆ Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole;</li> <li>◆ assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>◆ Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>◆ Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul> | <p>Sa prendere coscienza del proprio corpo in rapporto con gli altri</p> <p>Sa discriminare le proprietà percettive degli oggetti utilizzando i cinque sensi</p> <p>Sa riconoscere ed esprimere i bisogni del proprio corpo</p> <p>Sa discriminare, riconoscere ed esprimere sensazioni dolorose relative al proprio corpo</p> <p>Sa prendere coscienza del sesso di appartenenza</p> <p>Sa eseguire un percorso tenendo conto dei riferimenti spaziali</p> <p>Sa acquisire corrette abitudini igienico – sanitarie ( lavarsi le mani, soffiarsi il naso, andare in bagno)</p> <p>Sa acquisire corrette abitudini alimentari ( mangiare seduti a tavola, usare correttamente le posate, assaggiare nuovi cibi)</p> <p>Sa acquisire autonomia nell'uso degli oggetti personali (vestirsi, svestirsi, allacciare, slacciare, abbottonare, sbottonare, infilare, sfilare, piegare)</p> | <p>Il corpo e le differenze di genere</p> <p>Il movimento sicuro</p> <p>Regole di igiene del corpo e degli ambienti</p> <p>Conosce l'uso corretto del cucchiaio e della forchetta</p> |

| SCUOLA DELL'INFANZIA - 5 ANNI                                     |   |   |  |
|---|---|---|--|
| CAMPO D'ESPERIENZA  | Competenze specifiche di base   | Abilità   | Conoscenze   |
| <p>IL CORPO E IL MOVIMENTO</p> <p>Identità, autonomia, salute</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conoscere il proprio corpo;</li> <li>◆ padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>◆ Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole;</li> <li>◆ assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>◆ Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>◆ Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul>   | <p>Sa prendere coscienza del proprio corpo in rapporto ai parametri spazio-temporali rispetto a sé stesso e agli altri</p> <p>Sa disciplinare le esperienze sensoriali e percettive che permettono di sperimentare le potenzialità positive e negative degli alimenti e degli oggetti</p> <p>Sa rappresentare graficamente le varie parti del corpo</p> <p>Sa riconoscere la DX e la SN su sé stessi</p> <p>Sa sviluppare la coordinazione posturale</p> <p>Sa riprodurre e interpretare con il proprio corpo strutture ritmiche</p> <p>Sa sviluppare la coordinazione manuale (motricità fine)</p> <p>Sa progettare ed attuare efficaci strategie motorie in relazione al contesto, alle regole, agli obiettivi da raggiungere, alle dinamiche degli oggetti, alle dinamiche di gruppo</p> | <p>Le regole dei giochi</p> <p>I pericoli nell'ambiente e i comportamenti sicuri</p> <p>Gli organi di senso e le loro funzioni</p> |
| <b>COMPITI SIGNIFICATIVI</b>                                      | <p>Individuare e disegnare il corpo e le parti guardando i compagni o guardandosi allo specchio; denominare parti e funzioni; eseguire giochi motori di individuazione, accompagnati da giochi sonori (canzoncine, ritmi) per la denominazione</p> <p>Ideare ed eseguire "danze" per esercitare diverse parti del corpo: camminare su un piede, saltellare; accompagnare una filastrocca o un rimo con un gioco di mani, ecc. Eseguire esercizi e "danze" con attrezzi</p> <p>Eseguire semplici giochi di squadra, rispettando le regole date</p> <p>In una discussione con i compagni, individuare nell'ambiente scolastico potenziali e evidenti pericoli e ipotizzare comportamenti per prevenire i rischi; individuare comportamenti di per sé pericolosi nel gioco e nel movimento e suggerire il comportamento corretto</p> <p>In una discussione di gruppo, individuare, con il supporto dell'insegnante, comportamenti alimentari corretti e nocivi; fare una piccola indagine sulle abitudini potenzialmente nocive presenti nel gruppo</p> <p>Ipotizzare una giornata di sana alimentazione (colazione, merenda, pranzo, merenda, cena)</p> |   |  |

| SCUOLA PRIMARIA - CLASSE PRIMA - EDUCAZIONE FISICA |  |   |  |
|--|--|---|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE                      |  | Abilità   | Conoscenze   |
| 1  | Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente<br>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche...)<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base<br>Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date | Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni<br>Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo<br>Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra)<br>Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali<br>Giochi con il movimento naturale del saltare<br>Giochi con i movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa<br>Giochi con il movimento naturale del lanciare: (giochi con la palla e con l'uso delle mani) |
| 2  | Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive   | Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari   |
| 3  | Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle   | Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra<br>Regole e tecniche di giochi   |
| 4  | Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria  | Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni<br>Riordino dei piccoli attrezzi utilizzati<br>La palestra<br>Regole di igiene (cambio delle scarpe, della maglia sudata ecc.)  |

| SCUOLA PRIMARIA - CLASSE SECONDA - EDUCAZIONE FISICA                            |   |  |
|---|---|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità   | Conoscenze   |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente<br>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche...)<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.<br>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...)<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.<br>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo | Le singole parti del corpo<br>Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.<br>Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra)<br>Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali<br>Il movimento naturale del saltare<br>I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa<br>Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani<br>Il corpo ( respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare)<br>Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.   | Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari<br>Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale   |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle   | I ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno<br>Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi<br>Giochi competitivi di movimento  |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.  | Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni<br>Riordino dei piccoli attrezzi utilizzati. La palestra<br>Il rispetto di alcune regole di igiene (cambio delle scarpe, della maglia sudata ecc.)<br>Norme principali per la prevenzione e tutela  |

| SCUOLA PRIMARIA - CLASSE TERZA - EDUCAZIONE FISICA |  |  |  |
|--|--|--|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE                      |  | Abilità  | Conoscenze   |
| 1  | Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | <p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente</p> <p>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche...)</p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</p> <p>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche</p> <p>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi</p> | <p>Lo schema corporeo</p> <p>I diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...)</p> <p>Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo)</p> <p>Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare)</p> |
| 2  | Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | <p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive</p>   | <p>Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</p> <p>Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</p> <p>Danze popolari</p>   |
| 3  | Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle</p>   | <p>Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</p> <p>Giochi di ruolo.</p> <p>Regole e tecniche di giochi</p>  |
| 4  | Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | <p>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività</p> <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria</p>  | <p>La palestra e gli attrezzi</p> <p>Norme principali per la prevenzione e tutela</p> <p>Principi per una corretta alimentazione</p>   |

| SCUOLA PRIMARIA - CLASSE QUARTA - EDUCAZIONE FISICA                             |   |   |
|---|---|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità   | Conoscenze  |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente<br>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche...)<br>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...)<br>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico- dinamico del proprio corpo<br>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche<br>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi | Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base<br>Equilibrio statico, dinamico e di volo<br>La capacità di anticipazione<br>Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti<br>La capacità di reazione<br>La capacità di orientamento<br>Le capacità ritmiche |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive   | Il linguaggio dei gesti: il corpo e le emozioni, la realtà e la fantasia.<br>Il corpo e le sue parti<br>Semplici coreografie o sequenze di movimento  |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Riconoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle<br>Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità  | Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...)<br>Le regole e le tecniche di alcuni giochi sportivi  |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria  | Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni<br>Alimentazione e sport<br>L'importanza della salute  |

| SCUOLA PRIMARIA - CLASSE QUINTA – EDUCAZIONE FISICA                             |  |   |
|---|--|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità  | Conoscenze  |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali<br>Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale<br>Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse | Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).<br>Gli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi<br>Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali<br>Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola.<br>Giochi di simulazione |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive  | Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari<br>Semplici coreografie o sequenze di movimento  |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra<br>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni<br>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione  | Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra.<br>Rispetto di indicazioni e regole<br>La figura del caposquadra   |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria<br>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere  | Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.<br>La palestra e gli attrezzi<br>Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione - benessere.<br>Gli effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona  |

| Compiti significati per la Scuola Primaria  |  |
|---|--|
| Competenza chiave europea   | CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA |
| <b>Esempi</b>   |  |
| 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 |  |

| SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO - CLASSE PRIMA - EDUCAZIONE FISICA                 |   |   |
|---|---|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità   | Conoscenze  |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motorie posturali<br>Eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza<br>Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse | Le capacità condizionali: Esercizi per il miglioramento<br>Coordinazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-manuale (capacità coordinative) e i metodi di miglioramento<br>Schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali<br>Le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo<br>I sistemi e gli apparati coinvolti nelle attività motorie |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive   | Tecniche di espressione corporea ; l'emozionalità nelle varie situazioni ludico sportive<br>Conosce i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport   |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra<br>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni<br>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione   | Regolamenti di alcuni sport realizzabili a scuola<br>Principali regole delle attività motorie<br>Le tecniche delle principali attività proposte   |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria<br>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere   | Gli attrezzi e gli spazi<br>Norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva<br>Effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie  |

| SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO – CLASSE SECONDA – EDUCAZIONE FISICA               |  |  |
|---|--|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità  | Conoscenze   |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.<br>Eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza<br>Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse | Le capacità condizionali: Esercizi per il miglioramento<br>Coordinazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-manuale (capacità coordinative) e i metodi di miglioramento<br>Le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo<br>Tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolari)                        |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive  | Tecniche di espressione corporea; l'emozionalità nelle varie situazioni ludico sportive<br>Conosce i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport   |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra<br>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni<br>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione  | L'attività sportiva come valore etico<br>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport realizzabili a scuola<br>Tecniche e tattiche dei giochi sportivi<br>Schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali  |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria<br>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere  | Rapporto tra la prontezza dei riflessi ed una situazione di benessere fisico<br>Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica<br>Gli attrezzi e gli spazi. Norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva<br>Effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie<br>Comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute |

| SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO – CLASSE TERZA – EDUCAZIONE FISICA                 |  |  |
|---|--|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE   | Abilità  | Conoscenze   |
| 1<br>Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo              | Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri<br>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali<br>Eseguire composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi<br>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza<br>Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse                              | Le capacità condizionali: Esercizi per il miglioramento<br>La coordinazione spazio-temporale, la coordinazione dinamica generale<br>La coordinazione oculo-manuale e i metodi di miglioramento<br>Fase di sviluppo della disponibilità variabile<br>Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambiente esterni  |
| 2<br>Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo     | Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza<br>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive  | L'espressione corporea e la comunicazione efficace<br>Fantasia motoria<br>Tecnice relazionali che valorizzano le diversità di capacità di sviluppo, di prestazione<br>Gli attrezzi e gli spazi   |
| 3<br>Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole                   | Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra<br>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni<br>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione<br>Partecipare in forma positiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione | Gli elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport realizzabili a scuola<br>Metodi di allenamento<br>Tecnice e tattiche dei giochi sportivi<br>Metodi di allenamento   |
| 4<br>Individuare comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute | Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività<br>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria<br>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, sia positivi che negativi  | Norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva<br>Effetti dell'attività sportiva per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie<br>Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza<br>Comportamenti e stili di vita utili ad un buon stato di salute<br>Regole del codice stradale anche per la guida di cicli e motocicli<br>Elementi di traumatologia e pronto soccorso |

| Compiti significati per la SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO   |  |
|---|--|
| Competenza chiave europea   | CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA |
| <b>Esempi</b><br><br>Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza<br>Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo<br>Effettuare giochi di comunicazione non verbale<br>Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente |  |