

# COMPETENZA EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (IL CORPO IN MOVIMENTO, EDUCAZIONE FISICA)

## SCUOLA DELL'INFANZIA (ANNI 5)

### CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO IN MOVIMENTO

<b>Traguardi per lo sviluppo della competenza</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il bambino 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 musica, 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>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere i concetti spaziali elementari</li> <li>– Rafforzare la consapevolezza di sé.</li> <li>– Rafforzare la conoscenza delle parti del corpo, nominarle, indicarle, rappresentarle e individuare le diversità di genere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I localizzatori spaziali: destra, sinistra, sopra, sotto, avanti, dietro</li> <li>– Le parti del corpo e le differenze di genere</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Percepire e verbalizzare il senso di piacere derivato dall'attività motoria e ludica (sperimentare il piacere del movimento).</li> <li>– Esprimere intenzionalmente messaggi attraverso il corpo.</li> <li>– Gestire in autonomia alcune azioni di routine di vita quotidiana.</li> <li>– Conoscere gli schemi motori di base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La consapevolezza delle azioni e del movimento</li> <li>– Canzoni, danze, storie</li> <li>– La gestualità, la mimica facciale, l'espressione non verbale, la danza, le drammatizzazioni, i giochi di mimo</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Muoversi in sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>– Conoscere alcune regole sociali.</li> <li>– Partecipare a giochi di movimento individuale e di gruppo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giochi in coppia, in gruppo, di imitazione, simbolici, di ruolo</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere alcuni principi di corretta alimentazione e distinguere le scelte dannose alla sicurezza e alla salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I comportamenti rispettosi dell'igiene e della salute.</li> <li>– I pericoli nell'ambiente e i comportamenti</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi in sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>- Coordinarsi con gli altri nei giochi di gruppo, rispettando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>- Controllare la forza del corpo, individuare potenziali rischi</li> </ul>	sicuri
<p><b>METODOLOGIE</b></p> <p>Per consentire a tutti gli alunni di conseguire i traguardi per lo sviluppo delle competenze, particolare importanza avranno il gioco, il movimento, l'espressività e la socialità. Verranno accolte, valorizzate ed estese le proposte dei piccoli, le loro curiosità e i loro suggerimenti, creando occasioni per stimolare e favorire apprendimenti significativi. Il team docenti, inoltre, in linea con le finalità di un curriculum incentrato sulle competenze, faciliterà il raggiungimento degli obiettivi formativi utilizzando un modello operativo articolato in tre fasi:</p> <p><u>Prima fase:</u> attività di esplorazione e problematizzazione;</p> <p><u>Seconda fase:</u> attività di sistematizzazione/consolidamento;</p> <p><u>Terza fase:</u> mobilitazione ed uso degli apprendimenti.</p>		

## SCUOLA PRIMARIA

### DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

<p><b>Traguardi per lo sviluppo della competenza</b></p> <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>giocosport</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> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>		
<b>CLASSE PRIMA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su se stesso, sui compagni o su un'immagine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La coordinazione motoria</li> <li>- L'individuazione e la denominazione</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni uditive, tattili, visive e cinestetiche).</li> <li>- Prendere consapevolezza della globalità del proprio corpo, delle sue parti e delle sue possibilità di movimento.</li> <li>- Collocarsi in posizioni differenti, in rapporto ad altri e/o ad oggetti.</li> <li>- Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità.</li> <li>- Conoscere gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, afferrare, saltare, strisciare, rotolare.</li> <li>- Coordinare e collegare in maniera fluida il maggior numero possibile di movimenti naturali.</li> </ul>	<p>delle parti del corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sensazioni uditive, tattili, visive e cinestetiche</li> <li>- Padronanza di schemi motori e posturali.</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire semplici sequenze di movimento o coreografie.</li> <li>- Partecipare a giochi simbolici e di animazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo come linguaggio non verbale: rappresentazione di filastrocche, poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti</li> <li>- Linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere anche i propri stati d'animo.</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare ai giochi di gruppo rispettando indicazioni e regole.</li> <li>- Conoscere i giochi tradizionali.</li> <li>- Comprendere il valore e il rispetto delle regole del gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.</li> <li>- I concetti di cooperazione, partecipazione, rispetto.</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo appropriato gli spazi e le attrezzature.</li> <li>- Assumere comportamenti corretti nell'ambiente scolastico.</li> <li>- Muoversi nell'ambiente scolastico rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I pericoli connessi alle attività motorie</li> <li>- Atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestire molteplici azioni motorie attraverso il riconoscimento di traiettorie, distanze e ritmi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le traiettorie, le distanze e i ritmi</li> <li>- Le capacità condizionali (forza, rapidità) e</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura (palleggiare, lanciare, afferrare da fermo e in movimento...)</li> <li>- Utilizzare in maniera efficace la motricità fine.</li> <li>- Adeguare il movimento al tempo, allo spazio, al ritmo.</li> <li>- Muoversi controllando la lateralità.</li> </ul>	<p>coordinative speciali (ritmo, orientamento spazio-temporale...).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo.</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicare stati d'animo, idee, sensazioni, etc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunicazione non verbale relativa a sentimenti ed emozioni.</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole nella competizione sportiva, sapendo accettare la sconfitta con equilibrio.</li> <li>- Adeguare il proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I concetti di rispetto, partecipazione, lealtà.</li> <li>- Giochi di cooperazione e di competizione.</li> <li>- Giochi e circuiti sulla coordinazione spazio-temporale, sulla percezione dello scorrere del tempo durante un'attività.</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico motorie.</li> <li>- Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nozioni d'igiene corporea.</li> <li>- Informazioni su rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.</li> </ul>

## CLASSE TERZA

NUCLEO TEMATICO	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepire i rapporti tra i segmenti corporei e controllare le posizioni statiche e dinamiche.</li> <li>- Consolidare nel movimento la lateralità su di sé e sugli altri.</li> <li>- Riconoscere la crescita staturale, ponderale e le funzioni fisiologiche durante il movimento.</li> <li>- Eseguire semplici schemi motori combinati con e senza oggetti (ad esempio, correre e lanciare la palla verso un bersaglio).</li> <li>- Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazione di disequilibrio con e sopra gli oggetti.</li> <li>- Organizzare il proprio movimento in relazione allo spazio e al tempo e in relazioni ad oggetti e persone.</li> <li>- Individuare le caratteristiche qualitative e modalità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le componenti del corpo e le loro possibilità di movimento.</li> <li>- La lateralità e la dominanza.</li> <li>- Le variazioni strutturali del corpo (altezza, peso) e le variazioni fisiologiche del corpo legate al movimento (respirazione, battito cardiaco...)</li> <li>- Concetti spaziali elementari.</li> <li>- Semplici sequenze temporali.</li> <li>- Le caratteristiche dei materiali utilizzati</li> <li>- Le percezioni sensoriali.</li> </ul>

	<p>d'uso dei materiali utilizzati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere, differenziare e verbalizzare diverse percezioni sensoriali (visive, uditive, tattili, cinestetiche...).</li> </ul>	
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper trasmettere contenuti emozionali attraverso modalità espressive e corporee.</li> <li>- Essere in grado di eseguire una semplice danza di tradizione o di animazione utilizzando movimenti codificati su moduli ritmici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Differenti modalità di espressione delle emozioni e gli elementi della realtà attraverso il movimento.</li> <li>- Danze tradizionali.</li> <li>- I movimenti codificati su moduli ritmici.</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente alle varie proposte di gioco-sport, anche in forma di gara, accettando le diversità.</li> <li>- Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diverse capacità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di imitazione</li> <li>- Giochi a eliminazione</li> <li>- Giochi di ruoli</li> <li>- Staffette</li> <li>- Percorsi</li> <li>- Circuiti</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante (esempio: muoversi dopo un pasto abbondante)</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiovascolari e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante.</li> <li>- Essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri le attrezzature sportive e saperle riporre al loro posto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principali attrezzi e la loro collocazione.</li> <li>- Il senso di benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva.</li> <li>- Principi per una sana e corretta alimentazione.</li> </ul>

### CLASSE QUARTA

<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori e posturali di base in successione e in interazione tra loro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di equilibrio con il corpo e con gli oggetti</li> <li>- Riflessione sulla propria modalità di esecuzione</li> <li>- Uso adeguato degli spazi e dei tempi di gioco.</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire sequenze e composizioni motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi e giochi sulla percezione dei ritmi</li> </ul>

<b>modalità comunicativa/espressiva</b>	utilizzando codici espressivi diversi.	biologici (respirazione, battito cardiaco, tono muscolare)
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco o sport, rispettando le regole convenute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di squadra</li> <li>- Giochi tradizionali</li> <li>- Percorsi, giochi e circuiti per l' ampliamento delle capacità coordinative</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti adeguati al fine di far acquisire un corretto e sano stile di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> </ul>
<b>CLASSE QUINTA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.)</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</li> <li>- Sviluppare il senso di equilibrio corporeo statico e dinamico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuiti e percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori combinati e non.</li> <li>- Percorsi, giochi e circuiti per l' ampliamento delle capacità coordinative.</li> <li>- Attività di corsa, di camminata, "step test" (sali e scendi da un gradino).</li> <li>- Giochi di mira e precisione.</li> <li>- Palleggi, lanci e tiri della palla.</li> <li>- Equilibrio statico, dinamico e di volo.</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usare creativamente il proprio corpo per muoversi globalmente e ritmicamente nello spazio.</li> <li>- Utilizzare in maniera originale e creativa modalità espressive e corporee per trasmettere contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> <li>- Le capacità ritmiche.</li> <li>- Attività di drammatizzazione.</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le diverse proposte di giocosport applicandone indicazioni e regole.</li> <li>- Partecipare attivamente alle varie proposte di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi praticati; partecipare con lealtà, saper accettare la sconfitta, vivere la vittoria con rispetto nei confronti dei perdenti, aver consapevolezza dei propri limiti.</li> <li>- Gestire l'andamento di un gioco motorio in accordo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi sportivi individuali e a squadre derivanti dalla tradizione popolare.</li> <li>- Giochi di gruppo autogestiti.</li> <li>- Giochi di cooperazione.</li> <li>- Comprensione e rispetto di indicazioni e regole dei giochi</li> <li>- Assunzione di atteggiamenti positivi.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione costruttiva nei giochi di squadra.</li> </ul>

	<p>con il gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondire metodi per la piena integrazione di tutti nel gioco squadra.</li> </ul>	
<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e possedere comportamenti adeguati e sicuri durante l'attività ludico-motoria.</li> <li>- Muoversi nell'ambiente circostante rispettando criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>- Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate alle attività ludico-motorie.</li> <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>- Uso dello spazio e delle attrezzature.</li> <li>- Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>- Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive.</li> <li>- Esercizi e giochi sulla percezione dei ritmi biologici (respirazione, battito cardiaco, tono muscolare).</li> <li>- Principi per una sana e corretta alimentazione.</li> <li>- L'importanza della salute.</li> <li>- Giochi di rilassamento con il supporto della musica.</li> <li>- L'importanza del benessere derivato dall'attività ludico-motoria per l'acquisizione di abilità motorie e sociali e per un sano stile di vita.</li> </ul>
<p><b>METODOLOGIE</b></p> <p>Le attività proposte dall'insegnante intendono rispondere al bisogno primario dei discenti di vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti e piacevoli. Saranno, pertanto, organizzate introducendo, di volta in volta, elementi di novità nei contenuti, nelle procedure, negli attrezzi da utilizzare. Saranno graduate progressivamente per difficoltà e intensità dell'impegno richiesto, in maniera da predisporre gli alunni a superare "blocchi" e timori di non essere in grado di far fronte a situazioni che, in quanto nuove, potrebbero sembrare difficili. Ciascuna lezione svolta dal docente si articolerà in tre fasi: la prima vedrà un momento di sollecitazione all'interesse da parte del discente; la seconda una fase di avviamento/riscaldamento e infine la fase dello svolgimento delle attività programmate con conseguenti esercizi di rilassamento fisiologico al termine.</p> <p>Attraverso il metodo per risoluzione dei problemi, il docente stimola i discenti a soluzioni motorie differenti, utilizzando il bagaglio motorio secondo i livelli individuali di apprendimento.</p>		

## SCUOLA SECONDARIA I GRADO

### DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

<p><b>Traguardi per lo sviluppo della competenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</li> <li>• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li> <li>• 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.</li> <li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li>• Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>• È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>		
<b>CLASSE PRIMA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni di movimento nello spazio</li> <li>– Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>– Reinventare la funzione degli oggetti(scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Il sistema cardio-respiratorio</li> <li>– Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>– Le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li> <li>– Gli andamenti del ritmo</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saper elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</li> <li>– Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo</li> <li>– Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo</li> <li>– Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</li> <li>– Le tecniche di espressione corporea</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> </ul>



	rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. – Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco – Inventare nuove forme di attività ludico-sportive	– Le regole del fair play
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	– Riconoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni in palestra. – Prendere coscienza delle proprie capacità motorie.	– Le regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa ed in ambienti esterni
<b>CLASSE SECONDA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	– Conoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per migliorare le capacità condizionali (forza, rapidità resistenza e mobilità). – Conoscere gli effetti del movimento su ossa, articolazioni. – Saper utilizzare il linguaggio del corpo in vari codici espressivi	– L'espressione corporea e la comunicazione efficace – Il ruolo del ritmo nelle azioni
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	– Conoscere le principali informazioni relative alle capacità coordinative di equilibrio e di controllo del corpo nello spazio e nel tempo – Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo	– Le capacità coordinative di equilibrio e di controllo del corpo – Strutture temporali sempre più complesse – I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	– Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. – Saper gestire gli eventi della gara (situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro	– Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco – Le regole del fair play
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	– Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni	– Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie
<b>CLASSE TERZA</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	– Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva praticata	– Il rapporto tra attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere il ruolo del ritmo nelle azioni</li> <li>- Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali</li> <li>- Saper coordinare la respirazione alle esigenze</li> </ul>	<p>pre-adolescenza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il ruolo del ritmo delle azioni</li> <li>- Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper riconoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace</li> <li>- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo</li> <li>- Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'espressione corporea</li> <li>- Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>- Moduli ritmici e suoni</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le tecniche, le tattiche dei giochi sportivi.</li> <li>- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche</li> <li>- Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi</li> <li>- Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità</li> <li>- Il controllo delle emozioni</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli infortuni che capitano con maggior frequenza nella pratica sportiva ed i relativi interventi di Primo Soccorso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance</li> <li>- Le norme generali di prevenzione degli infortuni</li> <li>- Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</li> </ul>
<p><b>METODOLOGIE</b></p> <p>Nell'alunno fin dai primi anni di vita il movimento è fondamentale per l'apprendimento e la socializzazione. L'educazione corporea del movimento contribuirà a favorire uno stile di vita attivo, anche in risposta ai crescenti allarmi della comunità scientifica e delle istituzioni internazionali sulle conseguenze della sedentarietà e di non corretti stili alimentari di vita tra la popolazione giovanile.</p> <p>L'insegnante, attraverso il piacere, deve far acquisire fiducia e sicurezza all'alunno, valorizzando in lui le sensazioni di benessere, la conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni che sono fonte di gratificazione ed incentivano l'autostima, l'ampliamento progressivo della sua esperienza attraverso stimoli sempre nuovi.</p> <p>L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui sperimentare la vittoria o la sconfitta dovrà contribuire all'apprendimento delle capacità di modulare e controllare le proprie emozioni e promuovere il valore del rispetto delle regole concordate e condivise che sono alla base della cooperazione e del lavoro di squadra</p>		

# RUBRICHE DI VALUTAZIONE

COMPETENZA EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE				
SCUOLA DELL'INFANZIA (ANNI 5)				
CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO IN MOVIMENTO				
LIVELLI DI PADRONANZA E DESCRITTORI				
INDICATORE	A AVANZATO	B INTERMEDIO	C BASE	D INIZIALE
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno individua autonomamente e in situazioni nuove, le parti del corpo e le sue caratteristiche.</li> <li>- Individua autonomamente e in modo adeguato i localizzatori spaziali in riferimento a se stesso e agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno individua in modo sufficientemente corretto, le parti del corpo e le sue caratteristiche.</li> <li>- Individua in modo sufficientemente corretto, i localizzatori spaziali in riferimento a se stesso e agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno individua in situazioni note, le parti del corpo e le sue caratteristiche.</li> <li>- Individua in alcune occasioni i localizzatori spaziali in riferimento a se stesso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alunno individua, se guidato dall'insegnante, le parti del corpo e le sue caratteristiche.</li> <li>- Individua i localizzatori spaziali in riferimento se stesso, su sollecitazione dell'adulto.</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osserva le pratiche quotidiane di igiene e pulizia personale e le sa indicare ai compagni più piccoli. Maneggia anche indumenti con asole e bottoni e aiuta i compagni più piccoli a lavarsi, vestirsi, svestirsi.</li> <li>- Mangia compostamente utilizzando tutte le posate.</li> <li>- Controlla i propri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osserva in autonomia le pratiche routinarie di igiene e pulizia personale. Si sveste e si riveste da solo maneggiando anche asole e bottoni.</li> <li>- Mangia correttamente e compostamente.</li> <li>- Controlla schemi motori statici e dinamici di base: sedere, camminare, saltellare, saltare, correre,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si tiene pulito, osserva le principali abitudini di igiene personali. Si sveste e si riveste da solo con indumenti privi di asole, bottoni, lacci. Chiede aiuto all'insegnante o ai compagni se è in difficoltà.</li> <li>- Mangia correttamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si tiene pulito, chiede di accedere ai servizi, si sveste e si riveste con l'assistenza dell'adulto o di un compagno.</li> <li>- Maneggia le posate con la sorveglianza dell'adulto.</li> <li>- Controlla alcuni schemi motori di base: sedere,</li> </ul>

	<p>movimenti, valuta la propria forza, coordina i movimenti con attrezzi e padroneggia in modo sicuro schemi motori statici e dinamici di base: sedere, camminare, saltellare, saltare, correre, rotolare, strisciare, arrampicare, stare in equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla in maniera accurata alcune operazioni di manualità fine: colorare, piegare, tagliare lungo una riga, seguire una riga in un foglio riproducendo sequenze grafiche.</li> <li>- Muove il corpo seguendo ritmi ed esegue semplici danze. Esprime messaggi attraverso il movimento: drammatizzazioni, attività mimiche. Distingue espressioni corporee che comunicano sentimenti.</li> </ul>	<p>rotolare, strisciare, arrampicare, stare in equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla la coordinazione oculo-manuale in attività motorie che richiedono l'uso di attrezzi e in compiti di manualità fine che implicano movimenti non di elevata precisione (tagliare, piegare, colorare)</li> <li>- Si muove seguendo ritmi in modo sufficientemente corretto.</li> </ul>	<p>servendosi delle posate; esprime le proprie preferenze alimentari e accetta di provare alimenti nuovi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usa schemi motori statici e dinamici: sedere, camminare, saltellare, saltare, correre, rotolare, strisciare.</li> <li>- Controlla la coordinazione oculo-manuale in attività grosso-motorie, sommariamente nella manualità fine.</li> <li>- Segue semplici ritmi attraverso il movimento.</li> </ul>	<p>camminare, correre, rotolare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha una manualità fine grossolana</li> <li>- In alcune occasioni si muove seguendo ritmi.</li> </ul>
<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa ai giochi rispettando le regole e accettando anche le sconfitte.</li> <li>- Rispetta le regole e sa spiegarne il motivo, accettando le conseguenze delle violazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interagisce con gli altri compagni proficuamente, ideando anche giochi nuovi e prendendo accordi sulle regole da seguire.</li> <li>- Rispetta le regole in condizioni di tranquillità e accetta le osservazioni dell'arbitrato dell'adulto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa ai giochi in coppia e collettivi; interagisce con i compagni</li> <li>- Rispetta le regole dei giochi in condizioni di tranquillità e prevedibilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipa ai giochi in coppia o in piccolissimo gruppo.</li> </ul>

<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	– In presenza di situazioni potenzialmente pericolose, adotta comportamenti preventivi e li indica ai compagni; ipotizza semplici misure di riduzione della pericolosità.	– Individua situazioni pericolose presenti nell’ambiente di vita, le indica all’adulto e ai compagni e le evita	– Individua alcune situazioni potenzialmente pericolose e le evita	– Evita situazioni potenzialmente pericolose indicate dall’insegnante o dai compagni.
--	---	---	--	---

## COMPETENZA EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

### SCUOLA PRIMARIA (CLASSI QUINTE)

#### DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

#### LIVELLI DI PADRONANZA E DESCRITTORI

INDICATORE	A AVANZATO	B INTERMEDIO	C BASE	D INIZIALE
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	– L’alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo, nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.	– L’alunno individua autonomamente le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità. Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e sugli altri. Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali e temporali	– L’alunno individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo. Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé	– L’alunno inizia a conoscere il proprio corpo attraverso il movimento e ne individua le sue caratteristiche se sollecitato dall’insegnante.
<b>Il linguaggio del corpo come modalità</b>	– Utilizza il movimento con consapevolezza. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per	– Utilizza il corpo come linguaggio per comunicare ed esprimere i propri stati	– Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi,	– Se guidato, si muove nell’ambiente utilizza il corpo e il movimento per

<b>comunicativa/espressiva</b>	comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.	d'animo. Conosce gli schemi motori di base e li esegue con buona tecnica	brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.	esprimere vissuti e stati d'animo
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	– Condivide e rispetta regole e comportamenti del gruppo.	– Comprende e fa sue le regole ed azioni.	– Accetta le regole e i comportamenti condivisi.	– Inizia a comprendere le regole base del gioco.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	– Si muove nell'ambiente scolastico rispettando criteri di sicurezza.	– Si muove nell'ambiente scolastico rispettando alcuni criteri di sicurezza.	– Si muove nell'ambiente scolastico con aiuto occasionale.	– Si muove nell'ambiente scolastico con aiuto.

## COMPETENZA EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

### SCUOLA SECONDARIA I GRADO (CLASSI TERZE)

#### DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

#### LIVELLI DI PADRONANZA E DESCRITTORI

INDICATORE	A AVANZATO	B INTERMEDIO	C BASE	D INIZIALE
<b>Il corpo e la sua relazione</b>	– L'alunno conosce e padroneggia in modo sicuro ed efficace i	– L'alunno conosce e utilizza in modo sicuro i principali schemi	– L'alunno conosce i principali schemi posturali e motori.	– L'alunno conosce parzialmente i principali schemi

<b>con lo spazio e il tempo</b>	principali schemi posturali e motori.	posturali e motori.		posturali e motori.
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva</b>	– Utilizza in modo consapevole ed efficace il linguaggio corporeo e motorio per esprimere e comunicare.	– Utilizza in modo consapevole il linguaggio corporeo e motorio per esprimere e comunicare	– Utilizza in modo essenziale il linguaggio corporeo e motorio per esprimere e comunicare	– Utilizza, se guidato, il linguaggio corporeo e motorio per esprimere e comunicare.
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	– L'alunno partecipa attivamente e in modo collaborativo alle attività di gioco sport e ne rispetta le regole.	– L'alunno partecipa attivamente alle attività di gioco sport e ne rispetta le regole.	– L'alunno partecipa in modo essenziale alle attività di gioco sport e ne rispetta le regole.	– L'alunno partecipa in modo discontinuo alle attività di gioco sport e ne rispetta le regole.
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	– Si muove nell'ambiente scolastico rispettando i criteri di sicurezza con senso di responsabilità e autonomia	– Si muove nell'ambiente scolastico rispettando i criteri di sicurezza in autonomia	– Si muove nell'ambiente scolastico rispettando alcuni criteri di sicurezza	– Si muove nell'ambiente scolastico e rispetta i criteri di sicurezza se sollecitato.