

ISTITUTO COMPRENSIVO DI BREMBATE DI SOPRA
SCUOLA PRIMARIA “ALBERT SABIN”
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO “FERRUCCIO DELL’ORTO”

Curricolo di EDUCAZIONE FISICA

PREMESSA E FINALITÀ EDUCATIVE

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA

- 1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.**
- 2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.**
- 3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play.**
- 4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.**

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA	
Riferimenti normativi	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012	
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012		
TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <i>gioco sport</i> 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 e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. 		<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. • Contribuire alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. • Consolidare stili di vita corretti e salutari attraverso lo "stare bene con se stessi" • Valorizzare, come presupposto di una cultura personale, le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari.

<ul style="list-style-type: none"> • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 	
<p>COMPETENZE SPECIFICHE / DI BASE</p> <p>EDUCAZIONE FISICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. • Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni per il bene comune. • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.
<p align="center">ABILITÀ EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA PRIMARIA</p>	
<p>FINE CLASSE TERZA</p> <p>SCUOLA PRIMARIA</p>	<p>FINE SCUOLA PRIMARIA</p>
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti • Conoscere le varie parti del corpo e le potenzialità di movimento • Prendere coscienza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. • Dosare lo sforzo in relazione alla durata dell'esercizio. • Muoversi in modo consapevole e personale in contesti diversificati. • Padroneggiare differenti schemi motori, combinandoli tra loro, controllando l'equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie. • Saper organizzare il movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo • Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo originale e personale. • Elaborare ed eseguire semplici coreografie (individuali e collettive) o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). • 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, agli altri. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere e rispettare le regole di gioco per la riuscita del medesimo. • Saper essere positivo nella cooperazione ed accettazione del ruolo stabilito nel gioco di squadra. • Memorizzare azioni e schemi di gioco. Intuire ed anticipare le zion degli altri. • Scegliere soluzioni efficaci per risolvere semplici problemi motori, riconoscendo e accettando i propri limiti e sfruttando le proprie risorse. • Acquisire fiducia nelle proprie capacità. • Accettare responsabilmente l'esito del confronto. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolmente dei benefici conseguiti attraverso l'esercizio fisico. • Usare in modo corretto e sicuro le attrezzature per sé e per gli altri. • Muoversi da soli e in gruppo, rispettando le regole anche in situazioni di emergenza. 	<p>coreografie individuali e collettive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
--	---

ABILITÀ EDUCAZIONE FISICA – SCUOLA SECONDARIA

FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA	FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA	FINE SCUOLA SECONDARIA
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire 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 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidare 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 . 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidare in modo completo la consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo

<p>contingenti;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire le singole coordinazioni: oculo-mauale, oculo-podalica, intersegmentaria e dinamica generale; <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d’animo, mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Saper decodificare i gesti di compagni e di avversari in situazioni di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento. <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Sperimentare dapprima in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche di alcune discipline sportive. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento, sia nell’uso 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementare la coordinazione dinamica generale. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d’animo, mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Saper decodificare i gesti di compagni e di avversari in situazioni di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento. <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Sperimentare dapprima in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche di alcune discipline sportive. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento, sia nell’uso 	<p>adattamento alle variabili spaziali e temporali.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementare tutte le coordinazioni grosso e fino motorie. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d’animo, mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Saper decodificare i gesti di compagni e di avversari in situazioni di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento. <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Sperimentare dapprima in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche di alcune discipline sportive. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento, sia nell’uso
--	--	--

<p>degli attrezzi e trasferire tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere alcuni essenziali indicatori relativi al proprio benessere psico-fisico nella pratica sportiva. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici 	<p>degli attrezzi e trasferire tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere gli indicatori relativi al proprio benessere psico-fisico nella pratica sportiva. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici 	<p>degli attrezzi e trasferire tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e padroneggiare gli indicatori relativi al proprio benessere psico-fisico nella pratica sportiva. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di igiene del corpo. • Nozioni essenziali di anatomia e di fisiologia. • Regole fondamentali di alcuni giochi. • Regole base di alcune discipline sportive.
<p>CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di igiene del corpo. • Nozioni essenziali di anatomia e di fisiologia. • Regole fondamentali di alcune discipline sportive
<p>EVIDENZE E COMPITI SIGNIFICATIVI IN EDUCAZIONE FISICA</p>		
<p>EVIDENZE EDUCAZIONE FISICA</p>		<p>COMPITI SIGNIFICATIVI EDUCAZIONE FISICA</p>
<p>Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici.</p> <p>Partecipa a giochi, eventi ludici e sportivi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti.</p>		<p>ESEMPI</p> <p>Partecipare a eventi ludici e sportivi a carattere individuale o di squadra rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza.</p>

<p>Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi.</p> <p>Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico-sanitario e della sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Organizzare una corsa di resistenza in ambiente naturale o in palestra, costituire un gruppo di giuria tecnica, organizzare i vari ruoli di podisti, cronometristi e disegnatori del percorso.</p> <p>Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo.</p> <p>Effettuare giochi di comunicazione non verbale.</p> <p>Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente.</p>
--	---