

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	Competenze sociali e civiche	
FONTI DI LEGITTIMAZIONE	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		
<u>Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia</u>	<u>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria</u>	<u>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado</u>
	<p>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.</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE al termine della classe 3^a della scuola primaria

Competenza 1 Acquisire consapevolezza di se' attraverso la percezione del proprio corpo

Competenza 2 Conoscere e controllare il proprio corpo combinando semplici schemi motori e posturali

Competenza 3 Interiorizzare le principali regole di comportamento nella pratica ludico - sportiva

Competenza 4 Adottare comportamenti idonei per la sicurezza ed il benessere propri ed altrui.

EDUCAZIONE FISICA		CLASSE 1 ^a -2 ^a PRIMARIA	
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COSA (CONTENUTI)	COME (SPUNTI METODOLOGICI)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo 2. Riconoscere i cambiamenti fisiologici del proprio corpo durante e dopo lo svolgimento di una pratica sportiva 3. Riconoscere le modificazioni strutturali del proprio corpo in relazione alla crescita 	<ul style="list-style-type: none"> • Parti del corpo • Esercizi di lateralizzazione, coordinazione; equilibrio; • Esercizi con piccoli attrezzi • Percorsi • Esercizi di respirazione e/o rilassamento 	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizzare in modo personale il proprio corpo e il suo movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti 2. Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi ritmici • Giochi e danze tradizionali • Semplici coreografie 	

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e pre-sportivi 2. Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettandone i limiti 3. Cooperare e interagire positivamente con gli altri, rispettando le regole stabilite 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi a squadre • Giochi a coppie • Giochi di regole • Avviamento al gioco sport: mini-basket; mini-volley; mini-rugby... 	
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività 2. Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo corretto del materiale • Abbigliamento idoneo • Riflessioni personali e/o collettive dopo l'attività svolta finalizzate al riconoscimento dei propri stati d'animo 	

COMPETENZE al termine della classe 5^a della scuola primaria

Competenza 1 Applicare schemi motori e posturali anche articolati con consapevolezza di sé e del proprio corpo

Competenza 2 Saper utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo

Competenza 3 Sperimentare pluralità di esperienze che permettano di maturare competenze di *giocosport*

Competenza 4 Interiorizzare e assumere comportamenti idonei per la sicurezza propria ed altrui

EDUCAZIONE FISICA		CLASSE 3 ^a -4 ^a -5 ^a PRIMARIA	
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COSA (CONTENUTI)	COME (SPUNTI METODOLOGICI)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori - dinamici (camminare, correre...) • Attività polivalenti con vari attrezzi • Esercizi di equilibrio • Esercizi ritmici • Percorsi e staffette 	
CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<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 coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Danze popolari ed etniche • Coreografie individuali e collettive • Drammatizzazioni su basi musicali • Esercizi e giochi di mimo 	

<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>giocosport</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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi a squadre • Giochi a coppie • Gioco sport: mini-basket; mini-volley; mini- rugby.... • Riflessioni personali e/o collettive sull'accettazione dell'eventuale sconfitta 	
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo corretto del materiale • Abbigliamento idoneo • Attività propedeutiche finalizzate alla prevenzione degli infortuni 	

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

COMPETENZE al termine della classe 3^a della scuola secondaria di I grado

Competenza 1 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 contingenti.

Competenza 2 Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicale e coreutiche.

Competenza 3 Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Competenza 4 Agire 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.

EDUCAZIONE FISICA		CLASSE 1 ^a -2 ^a SECONDARIA DI I GRADO	
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COSA (CONTENUTI)	COME (SPUNTI METODOLOGICI)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. – Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<ul style="list-style-type: none"> -Schemi motori di base: marciare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare...) -Le posizioni e i movimenti fondamentali. -Giochi tradizionale (Palla-prigioniera, Palla-avvelenata, Palla-bassa, Palla-rilanciata, Palla-tennis...) -Giochi propedeutici agli sport. -Fondamentali individuali degli sport praticati (Pallamano, Dodgeball, Hitball, Tchoukball,...). Salto della corda. Cordicelle. Corsa ad ostacoli (ostacoli bassi). Lancio del vortex. -Fondamentali di squadra degli sport praticati. 	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">LEARNING OBJECTS</p> <p>CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. 	<p>I gesti arbitrari dei vari sport praticati.</p> <p>I gesti di richiamo dell’attenzione dei compagni.</p>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. – Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. – Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l’altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Giochi propedeutici agli sport. -Giochi tradizionale (Palla-prigioniera, Palla-avvelenata, Palla-bassa, Palla-rilanciata, Pallatennis...) -Fondamentali individuali degli sport praticati (Pallamano Dodgeball, Hitball, Tchoukball..) -Fondamentali di squadra degli sport praticati. -Le regole del fair play -Regole degli sport praticati anche finalizzate all’ arbitraggio. 	

<p style="text-align: center;">SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. – Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. – Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<p style="text-align: center;">-Teoria dell'allenamento, errori da evitare.</p> <p style="text-align: center;">Allenare la resistenza: Test di Cooper, corsa di durata,</p> <p style="text-align: center;">Allenare la forza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (piegamenti, flessioni, addominali,...)</p> <p style="text-align: center;">Allenare la velocità: corsa a navetta, partenza dai blocchi, staffette.....</p> <p style="text-align: center;">Lo stretching</p> <p style="text-align: center;">Il lavoro muscolare e i sistemi bioenergetici (cenni)</p> <p style="text-align: center;">Cenni di traumatologia e primo soccorso</p> <p style="text-align: center;">L'alimentazione dello sportivo</p> <p style="text-align: center;">Il doping</p> <p style="text-align: center;">Effetti dell'assunzione di fumo, alcol e droghe sull'organismo</p>	
--	---	---	--

EDUCAZIONE FISICA		CLASSE 3ª SECONDARIA DI I GRADO	
NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	COSA (CONTENUTI)	COME (SPUNTI METODOLOGICI)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. – Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<ul style="list-style-type: none"> -Schemi motori di base: marciare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare...) -Le posizioni e i movimenti fondamentali. -Giochi propedeutici agli sport. -Fondamentali individuali degli sport praticati (Pallamano, Pallacanestro, Pallavolo, Hitball, Tchoukball). Salto della corda. Cordicelle. Corsa ad ostacoli (ostacoli bassi). Lancio del vortex. -Fondamentali di squadra degli sport praticati. 	
CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> I gesti arbitrari dei vari sport praticati. I gesti di richiamo dell’attenzione dei compagni. 	

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. - Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Giochi propedeutici agli sport. -Fondamentali individuali degli sport praticati (Pallamano, Pallacanestro, Pallavolo, Hitball, Tchoukball...) -Fondamentali di squadra degli sport praticati. -Le regole del fair play -Regole degli sport praticati anche finalizzate all' arbitraggio. 	
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<ul style="list-style-type: none"> -Teoria dell'allenamento, errori da evitare. Allenare la resistenza: Test di Cooper, corsa di durata. Allenare la forza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (piegamenti,flessioni, addominali) Allenare la velocità: corsa a navetta, partenza dai blocchi, staffette. Lo stretching. Il lavoro muscolare e i sistemi bioenergetici (cenni). Cenni di traumatologia e primo soccorso. L'alimentazione dello sportivo. Il doping. Effetti dell'assunzione di fumo, alcol e droghe sull'organismo. 	