Istituto Comprensivo di Gemona anno scolastico 2014- 2015

CURRICOLO VERTICALE di EDUCAZIONE FISICA

dalla scuola dell'Infanzia alla Scuola Secondaria di primo grado

L'educazione fisica a scuola contribuisce a migliorare la forma fisica, la salute degli alunni e fornisce conoscenze e competenze trasferibili, come il lavoro in team, il comportamento leale, il rispetto, la consapevolezza del corpo, inoltre favorisce la comprensione generale delle "regole del gioco" che gli alunni possono immediatamente sfruttare anche per le altre materie scolastiche e nella vita.

Riferimenti:

- COMPETENZA CHIAVE EUROPEA

Il valore sociale dell'educazione fisica e dello sport è stato ribadito in vari documenti della Commissione europea e concorre al conseguimento delle seguenti competenze chiave europee:

• *Imparare ad imparare*	• Riflette sulle proprie modalità di apprendimento; acquisisce, interpreta ed organizza informazioni; elabora e organizza in modo autonomo strategie efficaci di lavoro; organizza conoscenze e relazioni.
• *Competenze sociali e civiche*	• Collabora con gli altri, accettando regole e condividendo soluzioni; affronta situazioni anche critiche mettendosi in gioco in prima persona nel rispetto dei diritti e doveri sociali; adotta comportamenti adeguati alle diverse situazioni formali e informali**.**

• *Senso di iniziativa*	• Dimostra originalità e spirito di iniziativa; si assume le proprie responsabilità; pianifica e gestisce progetti adeguati all'età per raggiungere gli obiettivi prefissati.
• *Consapevolezza ed espressione culturale*	• Si orienta nel tempo e nello spazio; è consapevole dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione; in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento, si impegna in campi espressivi - motori.

- PROFILO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

Lo studente al termine del primo ciclo, attraverso gli apprendimenti sviluppati a scuola, lo studio personale, le esperienze educative vissute in famiglia e nella comunità, è in grado di iniziare ad affrontare in autonomia e con responsabilità, le situazioni di vita tipiche della propria età, riflettendo ed esprimendo la propria personalità in tutte le sue dimensioni.
Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società, orienta le proprie scelte in modo consapevole, rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.
Dimostra una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni...
Si orienta nello spazio e nel tempo dando espressione a curiosità e ricerca di senso; osserva ed interpreta ambienti, fatti...
Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.
*Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vit**a.** Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile. Ha attenzione per le funzioni pubbliche alle quali partecipa nelle diverse forme in cui questo può avvenire: momenti educativi informali e non formali,*

esposizione pubblica del proprio lavoro, occasioni rituali nelle comunità che frequenta, azioni di solidarietà, manifestazioni sportive non agonistiche, volontariato, ecc. *Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità e chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.* *In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si impegna in campi espressivi, motori ed artistici che gli sono congeniali. È disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.*

- SCUOLA DELL'INFANZIA
CAMPO DI ESPERIENZA:

Traguardi per lo sviluppo della competenza	Obiettivi di apprendimento	Modalità operative
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.	Riconoscere e nominare su di sé, sugli altri e sulle immagini le parti del corpo e le loro funzioni	Giochi motori Giochi motori di gruppo Giochi motori di orientamento spaziale Giochi di espressione motoria su base musicale
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.	Prendere coscienza della propria identità di genere per la costruzione di una corretta immagine di se.	Attività di coordinamento motorio per controllare i movimenti (correre, lanciare, saltare, salire, sopra-sotto, ecc. piano-forte)
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.	Gestire in autonomia la propria persona ed aver cura degli oggetti personali Consolidare la coordinazione dinamica generale	Esecuzione di movimenti seguendo un comando sonoro e/o visivo Percorsi

Traguardi per lo sviluppo della competenza	Obiettivi di apprendimento	Modalità operative
Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.	Controllare gli schemi dinamici e posturali di base e l'equilibrio statico-dinamico (arrampicarsi, saltare, scivolare, rotolare, stare in equilibrio…) Coordinare i movimenti in rapporto allo spazio Riconoscere le dinamiche di causa-effetto nella gestione del corpo e del movimento Controllare il movimento nella manipolazione di materiali Conoscere ed usare i cinque sensi Utilizzare il corpo in situazioni espressive e comunicative Rapportare l'esperienza corporea a quella simbolico-rappresentativa Condividere modalità di gioco e schemi d'azione Memorizzare azioni e semplici regole Progettare ed attuare strategie motorie in situazioni diverse	Giochi in uno spazio delimitato, tenendo conto non solo della presenza degli altri ma anche di ostacoli e/o variazioni di percorso Giochi di ascolto del proprio corpo Giochi allo specchio Giochi per l'affinamento sensoriale Giochi di andature, di movimenti, di posizioni e per la lateralità Giochi con la palla, i cerchi, le corde e altro Giochi di memoria e di attenzione Giochi con una successione di azioni Giochi che prevedono la modificazione delle proprie condotte Giochi motori Giochi motori di gruppo Giochi motori di orientamento spaziale Giochi di espressione motoria su base musicale Controllare i movimenti (correre, lanciare,

		saltare, salire, sopra-sotto, ecc. piano-forte)
Traguardi per lo sviluppo della competenza	**Obiettivi di apprendimento**	**Modalità operative**
		Esecuzione di movimenti seguendo un comando sonoro e/o visivo Percorsi Giochi in uno spazio delimitato, tenendo conto non solo della presenza degli altri ma anche di ostacoli e/o variazioni di percorso Giochi di ascolto del proprio corpo Giochi allo specchio Giochi per l'affinamento sensoriale Giochi di andature, di movimenti, di posizioni e per la lateralità Giochi con la palla, i cerchi, le corde e altro Giochi di memoria e di attenzione Giochi con una successione di azioni Giochi che prevedono la modificazione delle proprie condotte motorie su stimolazione musicale Giochi per la mano e le dita

		Attività di controllo grafico, per la coordinazione e la precisione Esperienze di psicomotricità Percorsi di acquaticità

Segue matrice della pratica psicomotoria

MATRICE PER IL CURRICOLO DI MOTORIA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA **Il corpo acquista significato in rapporto ai progetti** **che esso riesce ad esercitare nel mondo e sul mondo**		
Traguardi di competenza:	**Obiettivi di apprendimento disciplinari:**	**Obiettivi di apprendimentospecifici:**
Il bambino raggiunge una buona autonomia personale nell'alimentarsi e nel vestirsi e riconosce i segnali del corpo, sa che cosa fa bene e che cosa fa male, conosce il proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e consegue pratiche corrette di rispetto e cura di sé, di igiene e di sana alimentazione Consolidamento della sicurezza di sé e sperimentazione delle potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo e dei limiti ella propria fisicità Capacità di esprimere, tramite il linguaggio del corpo, potenzialità espressive e comunicative di emozioni ed eventuali disagi Attraverso il piacere del movimento il bambino affina le	Conoscenza e consapevolezza della propria identità corporea: presa in cura della propria persona e del proprio benessere L'attività motoria rappresenta l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive. Esplorare dello spazio, conoscere il corpo, comunicare e relazionarsi con gli altri. La conquista e il piacere delle abilità motorie e della sperimentazione delle proprie azioni favoriscono l'autostima, la comunicazione, il creatività, il pensiero e amplia l'esperienza attraverso l'arricchimento con nuovi stimoli.	Sviluppare in modo armonico la **Comunicazione** intesa come capacità di dare e di ricevere, di esprimersi e di ascoltare favorendo relazioni positive Favorire il processo di **Creazione** e trasformazione sul piano motorio, simbolico, verbale, della rappresentazione Favorire l'accesso al **Decentramento** emotivo-affettivo, al pensiero operatorio e di anticipazione degli eventi come capacità di trasformare, associare, confrontare, rappresentare, mettere in relazione… **Conoscenze:** Capacità di utilizzare e sviluppare il pensiero immaginativo, di parlare delle proprie emozioni, di accedere al pensiero cognitivo e progressivamente al pensiero concettuale

sue capacità percettive di conoscenza degli oggetti, di orientamento nello spazio, di comunicazione in modo originale e creativo	L'esperienza motoria aiuta il controllo delle emozioni. Il movimento è il linguaggio privilegiato per comunicare eventuali disagi L'attività motoria, favorisce l'inserimento, la condivisione, il senso di appartenenza e la cooperazione. Il gioco e il movimento facilità le relazioni e gli incontri, riconosce e valorizza le diversità individuali. Promuove il valore e il rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. L'esperienza motoria intesa come vissuto positivo che mette in risalto la "capacità di fare" e vissuti di efficacia personale, rendendo il bambino protagonista e consapevole.	Consapevolezza delle proprie e originali potenzialità **Abilità:** Abilità di vivere esperienze di piacere senso motorio: correre, saltare, rotolare, fare capriole, equilibrio, scivolare, cadere, dondolarsi,… Giochi di ruolo Progettualità individuale Progettualità collettiva: giochi in gruppo e condivisi Gestione delle emozioni e conseguente abilità di rappresentazione simbolica delle emozioni (il gioco del far finta di…) verso il decentramento affettivo-emotivo
Unità Di Apprendimento: La seduta di pratica psicomotoria educativa è considerata come il tempo e lo spazio privilegiati che permettono al bambino di esprimersi, di comunicare e di operare secondo il suo modo originale di essere. È un itinerario che a partire dalla pulsionalità motoria e dal gioco spontaneo (che sono modi di esprimere emozioni e affetti), porta ad una motricità controllata, sfumata, adattata, che prevede l'autoregolazione. In questo contesto il, bambino si apre alla comunicazione con il mondo esterno e all'elaborazione del pensiero.	**Contenuti:** La seduta di pratica psicomotoria è uno spazio-tempo nel quale il bambino ha l'opportunità di esprimersi di condividere, di relazionarsi, di creare, di trasformare, di apprendere, di adattarsi. È il luogo specifico dove i bambini hanno l'opportunità di vivere il piacere del movimento, il piacere senso-motorio e tutte quelle attività che partendo dalla motricità hanno una grande risonanza emotiva e promuovono l'affermazione della personalità È lo spazio-tempo dove tutti i diversi canali della comunicazione (verbale e non) sono ugualmente accolti, compresi e valorizzati, in un ambiente che non giudica in condizioni di sicurezza fisica ed affettiva. Azione e trasformazione, ordine e disordine, costruzione e distruzione, hanno un preciso significato nel processo di sviluppo del pensiero. Il materiale non strutturato (cuscinoni, drappi,…) risponde al desiderio di ogni bambino di esprimersi, di creare, di vivere il proprio personale momento evolutivo.	**Metodologia:** La metodologia attuata valorizza il gioco spontaneo come fattore determinante che permette al bambino di essere protagonista della sua crescita, di dirsi, di raccontarsi e di esprimersi nel rapporto con se stesso con gli altri e con l'ambiente. La seduta si sviluppa in tre tempi e favorisce la comunicazione, la creazione e l'apertura al pensiero operatorio, obiettivi della pratica psicomotoria. • C'è un tempo riservato all'espressività motoria, cioè alle azioni e al gioco sensomotorio e simbolico, dove il bambino vive una stimolazione alla rappresentazione mentale su un fondo di piacere, attraverso la via motoria e simbolica, e questo lo apre ad una disponibilità e mobilità rappresentativa ad altri livelli • C'è un tempo per il racconto interattivo della storia • C'è un tempo riservato ad attività di

	È lo spazio-tempo dell'espressività motoria del bambino, della sua globalità e del suo coinvolgimento sul mondo esterno: spazio, materiali, persone. È lo spazio del piacere del gioco come presupposto per aprirsi al piacere di fare, di partecipare, di condividere, di ricercare, di apprendere, di vivere il senso della causalità. Lo spazio delle narrazioni e delle storie che vengono vissute e raccontate liberando l'immaginario e il mondo interiore di ciascuno, per rassicurarlo nel suo percorso di crescita. È uno spazio educativo dove il bambino trova la possibilità di vivere una profonda maturazione psicologica attraverso la sua creazione, simbolica, rappresentativa, che si rinnova , di volta in volta, nelle successive sedute.	rappresentazione simbolica attraverso la costruzione, il disegno, il modellaggio, il linguaggio verbale,… dove il bambino trova il piacere di raccontare e rappresentare a livello simbolico, senza più l'urgenza di agire attraverso il movimento sull'esterno L'educatore, durante la seduta di Pratica Psicomotoria, è attento ai diversi modi espressivi dei bambini: • ai caratteri della motricità • alla capacità di comunicare e di giocare i diversi ruoli • alle difficoltà e al piacere • alla capacità di rappresentare • al progressivo accesso a forme di pensiero più complesse e decentrate dall'immediatezza dell'azione Attitudine dell'operatore: Ascoltare, accompagnare, accogliere e comprendere con flessibilità la modalità di dirsi del bambino e la globalità della sua espressività motoria. Aperto, disponibile a comprendere emozioni e proiezioni, competente nel mettere in atto strategie individuali e collettive per favorire l'evoluzione del singolo e del gruppo verso gli obiettivi indicati. L'educatore incita a cercare, avvalora le iniziative, facilita gli scambi, spinge i bambini a spiegare a livello verbale, incoraggia a cercare idee, li accompagna nella ricerca, si prende cura della storia di ognuno. E' un partner di legge, si pone in modo empatico, è coerente e quindi è garante della continuità educativa. Si pone come contenitore emotivo affettivo attraverso la postura, lo sguardo, le parole.
		Strumenti: La pratica psicomotoria si realizza attraverso la seduta di pratica psicomotoria che tiene in un luogo appropriato, in un tempo adeguato e con materiale specifico Si svolge in uno spazio e in un tempo costanti ed è segnata da un rituale di inizio e di fine e dalla presenza costante dei materiali proposti e della persona che conduce. La palestra o sala di psicomotricità si presenta ordinata con il materiale ben distribuito per dare quella sicurezza fisica ed affettiva di cui i bambini hanno bisogno. Spazio strutturato (palestra o sala di psicomotricità) Materiale specifico non strutturato (parallelepipedi in gomma piuma, materassi, spalliere, specchio, drappi,

		corde,…) Materiale per la rappresentazione (legni, colori, fogli, materiale per la manipolazione)
Tempi di attuazione dell'UDA: L'attività si svolge con cadenza settimanale per ciascun gruppo	**Prove in itinere:** Eventuali osservazioni mirate: individuali e/o di gruppo	**Gestione dell'attività di recupero e potenziamento** Progetti individualizzati e/o di gruppo con strategie mirate alla prevenzione del disagio. Eventuali piccoli gruppi di aiuto

SCUOLA PRIMARIA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

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

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- 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.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- 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.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport.*
- 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.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- 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.

PRIMO ANNO SCUOLA PRIMARIA

AMBITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ
MOVIMENTO: **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	• Conoscere i segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento • Conoscere il concetto di destra e di sinistra • Rilevare le modificazioni strutturali del corpo (altezza e	• E' in grado di riconoscere, individuare e denominare le varie parti del corpo • Discrimina, denomina, utilizza la propria lateralità • Pone attenzione alla propria e altrui crescita staturale	• Giochi ed esercitazioni sul consolidamento della conoscenza corporea nella sua globalità e nei suoi segmenti corporei in situazione statica e dinamica. • Giochi di movimento su base topologica: andature con cambi di direzione

MOVIMENTO: **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	peso)	e ponderale • Pone attenzione alla propria funzione cardio-respiratoria	• Attività espressive con costruzione di sagome • Alternanza momenti di attività e di pausa con riflessione sulle differenti sensazioni
MOVIMENTO: **PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA, TATTO, UDITO, RITMO)**	• Conoscere ed usare i cinque sensi • Conoscere e riprodurre semplici ritmi	• Utilizza in maniera consapevole i sensi per raccogliere informazioni sull'ambiente circostante • Individua le caratteristiche qualitative dei nuovi materiali utilizzati. • Adegua il ritmo corporeo a semplici supporti verbali o sonori	• Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale: giochi con attrezzi di diversi materiali, forme e dimensioni; classificazione e verbalizzazione • Andature associate a ritmi e stimoli sensoriali diversi. • Muoversi seguendo un accompagnamento ritmico utilizzando la voce e il corpo.
MOVIMENTO **COORDINAZIONE : (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPO)**	• Conoscere gli schemi motori più comuni e le loro possibili applicazioni • Conoscere globalmente il significato di posizione di equilibrio	• Controlla e coordina in forma globale semplici schemi motori	• Giochi e percorsi di agilità e destrezza in modo individuale e di gruppo con esercizi prestabiliti in base allo spazio e al materiale predisposto e/o al ritmo dato: camminare, saltare, correre afferrare, lanciare, flettere, piegare,ruotare,

MOVIMENTO **COORDINAZIONE : (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPO**	• Conoscere le collocazioni del corpo sperimentate in relazione ai concetti spaziali (rapporti topologici, punti di riferimento, distanze, dimensioni....) • Conoscere semplici sequenze temporali	• E' in grado di controllare il proprio corpo in situazioni semplici di equilibrio • Organizza la propria posizione in rapporto agli oggetti, alle persone e all'ambiente; • E' in grado di utilizzare lo spazio individuandone i punti di riferimento • Si muove secondo una direzione controllando la lateralità. • Organizza le proprie azioni in rapporto a semplici successioni temporali (prima, dopo …)	addurre … • Esercizi e giochi d'equilibrio in situazioni e posture diverse • Verbalizzazione o rappresentazione grafica delle sequenze eseguite • Esercizi di manipolazione della palla • Scoperta dei vari tipi di lanci: lanciare, ricevere, palleggiare... • Giochi di movimento relativi ai concetti di spazio/ tempo (davanti-dietro, ...prima -dopo...)
LINGUAGGIO DEL CORPO	• Conoscere la dimensione espressiva e comunicativa del movimento	• E' in grado di muoversi in modo personale e non stereotipato assecondando il proprio ritmo o il ritmo	• Giochi di comunicazione non verbale relativa a sentimenti ed emozioni.

LINGUAGGIO DEL CORPO		proposto • E' in grado di eseguire gesti e azioni con finalità espressive e comunicative	• Giochi di movimento in forma creativa e imitativa (andature di animali, figure, lettere con il corpo...)
GIOCO SPORT	• Conoscere i giochi motori sperimentati anche della tradizione popolare locale • Conoscere le modalità di collaborazione sperimentata nel gioco	• Utilizza gli schemi motori di base per partecipare ai giochi proposti comprendendo la struttura del gioco (campo, tempo, giocatori, attrezzi, …) • Conosce e rispetta le regole del gioco • Interagisce e coopera con il gruppo in situazioni di gioco	• Giochi di cooperazione e di competizione. • Giochi e percorsi inventati con utilizzo di piccoli attrezzi. • Giochi popolari e non, in forma individuale e di gruppo, in ambienti strutturati e non (corridoio, palestra, cortile..)
SALUTE E BENESSERE	• Conoscere i principali attrezzi • Conoscere alcune regole alimentari e di igiene personale • Percepire e riconoscere il senso di benessere del corpo derivato dall'attività motoria e ludico-espressive	• E' in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri le attrezzature • Mette in pratica corretti comportamenti per una sana alimentazione e cura personale • Si muove con piacere e acquisisce atteggiamenti di sicurezza e di fiducia.	• Giochi e semplici esercizi con l'uso appropriato di spazi e attrezzi • Percorsi finalizzati ad acquisire una sana e corretta alimentazione • Percorsi finalizzati all'acquisizione di comportamenti corretti e responsabili nei vari ambienti frequentati

AMBIENTE	• Conoscere gli adattamenti del corpo anche in relazione ai diversi ambienti naturali: montagna, bosco, campagna	• Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie	• Attività e giochi in diversi ambienti non strutturati (es. arrampicarsi, orientarsi...) • Uscite e visite guidate nel territorio • Partecipare a manifestazioni sportive non agonistiche
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SPECIALI: ACQUATICITA'	• Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione all'ambiente naturale: acqua	• E' in grado di immergersi e galleggiare in acqua • Sperimentare giochi in acqua	• Attività in piscina concordate con istruttori qualificati

<u>PRIMO BIENNIO SCUOLA PRIMARIA</u>

AMBITI	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITÀ
MOVIMENTO: **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	• Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo • Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito …) • • Rilevare le modificazioni strutturali del corpo	• Percepisce i rapporti tra i segmenti corporei e controllare le posizioni statiche e dinamiche • Riconosce le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento • Controlla la respirazione • Comprende i cambiamenti morfologici	•Giochi ed esercitazioni sul consolidamento della conoscenza corporea. •Attività e giochi per riconoscere e denominare su di sé e sugli altri le varie parti del corpo. •Sperimentare le diverse possibilità di postura e di movimento del corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti. •Attività e giochi per conoscere e

MOVIMENTO: **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	• Conoscere il concetto di destra e di sinistra su di sé e su gli altri	• Consolida nel movimento la conoscenza della lateralità su di sé e sugli altri	controllare le fasi del ritmo respiratorio. •Esercizi e giochi in cui prevale la capacità di "resistere alla fatica fisica" •Attività di contrazione e rilassamento nelle diverse parti del corpo •Attività per identificazione della destra e sinistra sia su di sé che sul compagno
MOVIMENTO: **PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA, TATTO, UDITO, RITMO)**	• Individuare le caratteristiche qualitative e modalità d'uso dei materiali utilizzati • Conoscere alcune caratteristiche relative al tempo di semplici ritmi da fonti differenti (battute di mano, percussioni, musiche...)	• Riconosce , differenzia, ricorda, verbalizza differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili. cinestetiche) • Controlla l'azione in relazione alle informazioni visive e uditive • Utilizza semplici elementi temporali (prima/ dopo, contemporaneità, successione, alternanza,...) e riproduce semplici strutture ritmiche.	• Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale • Andature con diversi ritmi e stimoli • Movimenti specifici da abbinare ad un ritmo musicale.

MOVIMENTO **COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)**	• Conoscere le azioni degli schemi motori di base e la loro applicazione in forma combinata • Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio • Conoscere i concetti relativi allo spazio (rapporti topologici, punti di riferimento, dimensioni..) • Conoscere le sequenze temporali	• Combina e differenzia schemi motori diversi, globali e segmentari con e senza oggetti • E' in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti • E' in grado di recuperare l'equilibrio in situazioni di disequilibrio. • Organizza il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti,agli altri.	• Esercitazioni, giochi, percorsi a circuito sugli schemi motori del camminare, correre, strisciare, rotolare, arrampicarsi… saltare con diverse andature dinamiche adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo. • Giochi di mantenimento dell'equilibrio in varie posizioni, di traslocazioni in equilibrio su differenti attrezzi. • Esercizi su basi di appoggio instabili. • Esercizi di apprendimento delle capovolte in avanti e indietro. • Giochi sul concetto di misurazione dello spazio e del tempo: esercitazioni, giochi e circuiti sulla coordinazione spazio-temporale, sulla percezione dello scorrere del tempo durante un'attività. • Giochi individuali con la palla da fermi o in movimento (lanciare, afferrare, palleggiare, colpire utilizzando alternativamente gli arti) . • Giochi di lancio e di

MOVIMENTO **COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)**			ricezione della palla con un compagno. • Giochi con i cerchi, la fune • Movimenti specifici da abbinare ad un ritmo musicale.
LINGUAGGIO DEL CORPO	• Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà • Analizzare modalità di espressione corporea utilizzate e contenuti propri e dei compagni • Conoscere semplici ritmi e riconoscere le sequenze temporali nelle azioni	• E' in grado di assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative, in forma personale • E' in grado di eseguire semplici combinazioni individualmente e/o in gruppo • Adegua il ritmo corporeo a semplici supporti verbali o sonori	• Giochi mimico gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali (mimare con il corpo e con la voce oggetti, mestieri, animali...). • Semplici danze (di tradizione o animazione) utilizzando movimenti codificati su moduli ritmici
GIOCO SPORT	• Conoscere i giochi motori sperimentati anche della tradizione popolare • Conoscere i nessi temporali e causali delle azioni motorie • Conoscere le modalità di	• Utilizza gli schemi motori di base per partecipare ai giochi proposti comprendendo la struttura del gioco (campo, tempo, giocatori, attrezzi....) • Individua le azioni motorie più utili per risolvere semplici problemi motori (problem solving) • Assume un atteggiamento	• Giochi liberi e di gruppo con attenzione al rispetto delle regole. • Giochi di cooperazione e di competizione.

GIOCO SPORT	collaborazione sperimentata nel gioco, evidenziando punti di forza e le criticità • Conoscere il concetto di regola e di sanzione	positivo nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune • Riconosce e rispetta, accetta le sanzioni	• Giochi /percorsi inventati con utilizzo piccoli attrezzi. • Giochi con proposte di variazione di regole.
SALUTE E BENESSERE	• Conoscere le modalità e i criteri base per muoversi in sicurezza, rispetto a sé e agli altri • Conoscere alcune regole alimentari e di igiene personale • Percepire e riconoscere il senso di benessere legato all'attività motoria e ludico-espressiva	• Controlla il proprio e altrui movimento nello spazio, anche con attrezzi, rispettando i criteri di sicurezza nella prevenzione degli infortuni • Mette in pratica corretti comportamenti per una sana alimentazione e cura personale. • Sa affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisisce fiducia nelle proprie capacità, esprimendo con il linguaggio verbale e grafico le sensazioni di benessere	• Semplici esercizi con l'uso appropriato di spazi e piccoli e grandi attrezzi. • Percorsi finalizzati ad acquisire una sana e corretta alimentazione

AMBIENTE	• Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti	• Riconosce le differenti caratteristiche qualitative dell'ambiente e interagisce con esso attraverso esperienze motorie (arrampicarsi,orientarsi …)	• Attività di orienteering in ambienti strutturati e non • Giochi e percorsi strutturati e non • Uscite e visite guidate nel territorio • Partecipazione a manifestazioni sportive non agonistiche
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SPECIALI: ACQUATICITA'	• Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione all'ambiente naturale acqua	• E' in grado di tuffarsi e di nuotare in forma globale • Sperimentare giochi in acqua	• Attività in piscina concordate con istruttori qualificati

SECONDO BIENNIO SCUOLA PRIMARIA

AMBITI	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA
MOVIMENTO **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	• Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito …) • Prime conoscenze sulle modificazioni strutturali del corpo (peso, altezza) in	• Riconoscere le modifiche cardio- respiratorie durante il movimento • Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo • Dimostrare consapevolezza dei cambiamenti del corpo in	• Esercizi e giochi sulla percezione dei ritmi biologici per conoscere e controllare la respirazione e il tono muscolare in situazioni e posizioni diverse. • Giochi di rilassamento con l'aiuto della musica. • Esercizi a varie velocità per riconoscere e utilizzare diversi

MOVIMENTO **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**	rapporto alla crescita e al movimento	età evolutiva in relazione al movimento	gradi di tensione muscolare e di rilassamento: • Esercizi e giochi in cui prevale la capacità di "resistere alla fatica fisica" • Quaderno individuale con misurazioni antropometriche

MOVIMENTO
 	
COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO,ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)
	• Conoscere le varie abilità motorie di base nelle azioni e il concetto di lateralizzazione.
	• Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio
	• Conoscere le relazioni tra movimento e spazio (traiettorie, distanze, punti di riferimento...), anche in rapporto agli oggetti
		• Utilizzare una varietà di azioni motorie progressivamente più complesse riconoscendo la lateralizzazione su di sé e sugli altri
		• Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con contenuto emotivo (osare)
		• Riprodurre azioni motorie adattandole alle strutture ritmiche e viceversa
		• Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento
			• Percorsi, giochi e circuiti per l' ampliamento delle capacità coordinative usando piccoli attrezzi.
			• Percorsi, lavori a stazione, esercizi con combinazioni di più schemi secondo le varianti
			• Giochi individuali e a squadre sulla coordinazione dinamica generale.
			  • Giochi di mantenimento dell'equilibrio in varie posizioni, di traslocazioni in equilibrio su differenti attrezzi.
			  • Giochi di equilibrio con il corpo e con gli oggetti.
			• Esercizi di perfezionamento delle capovolte
			  • Palleggi, lanci, tiri, prese di palle di diverso peso e dimensione (direzione / distanza/ traiettoria).

		• Organizzare il movimento in forma individuale e in gruppo in relazione agli ambienti spaziali anche in ambiente naturale	• Giochi di mira e di precisione. • Attività di cammino, corsa, salti. • Attività con la funicella
LINGUAGGIO DEL CORPO	• Conoscere una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi	• Utilizzare in forma personale il corpo e gli attrezzi per esprimere emozioni attraverso segni/ segnali non verbali (mimo, danza, drammatizzazione)	• Giochi di coordinazione con andature ritmiche • Attività di movimenti abbinati a strutture ritmiche per realizzare semplici coreografie.
GIOCO SPORT	• Conoscere diverse modalità di soluzioni motorie nel realizzare il gioco • Conoscere modalità diverse di relazione nel rispetto dell'altro e riconoscere i vari ruoli nel gioco • Conoscere le regole, il regolamento e i comportamenti da tenere nel gioco	• Partecipare e contribuire alle scelte nel gioco con interventi personali nei vari ruoli (problem solving) • Collaborare accettando le diversità e i vari ruoli (peer education)e dare il proprio contributo per la cooperazione (cooperative learning) • Riconoscere e rispettare regole, regolamenti, sanzioni e accettare la sconfitta	• Semplici giochi competitiva a squadre • Giochi di squadra che richiedono risposte motorie complesse. • Giochi tradizionali. • Giochi di gruppo autogestiti.
SALUTE E BENESSERE	• Conoscere i pericoli nei vari ambienti e i criteri base per muoversi in	• Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni	• Esercizi e giochi con l'uso appropriato di spazi e

SALUTE E BENESSERE	sicurezza anche in presenza di altri e di attrezzi • Conoscere le regole principali della corretta alimentazione e igiene che contribuiscono a mantenere la salute • Conoscere il rapporto tra attività ludico- motorie e le sensazioni di benessere che ne derivano	e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi • Saper applicare autonomamente le principali regole alimentari e di igiene • Essere consapevoli che attività motoria e gioco inducono al benessere	attrezzi. • Percorsi specifici per acquisire un corretto stile di vita attraverso il movimento e una sana alimentazione.
AMBIENTE	• Conoscere gli adattamenti del corpo anche in relazione ai diversi ambienti naturali: montagna, bosco, campagna	• Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie	• Giochi e percorsi strutturati e non • Attività di orienteering in ambienti strutturati e non • Uscite e visite guidate nel territorio • Partecipare a manifestazioni sportive non agonistiche
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SPECIALI: ACQUATICITA'	• Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione all'acqua	• Essere in grado di tuffarsi e nuotare utilizzando uno o più stili. • Sperimentare giochi in acqua	• Attività in piscina concordate con gli istruttori

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.

Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	Competenze	ATTIVITA
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	• 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)	Andature Circuiti intensivi ed estensivi Esercizi con palle di peso e dimensioni diverse (palleggi, lanci e riprese) Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi eseguiti in forma individuale e di gruppo Elementi di pre - acrobatica Esercizi ai grandi attrezzi Atletica leggera Esercizi di orientamento in palestra e in ambito naturale
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva	• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture	• Esercizi di comunicazione non verbale eseguiti a coppie o a gruppi

	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 arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco	• studio dei regolamenti delle diverse attività
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa proponendo anche delle varianti • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare 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	• Esercizi di utilizzo dell'attrezzo palla nei giochi ludico - sportivi e sportivi • Giochi pre - sportivi • Giochi sportivi: - a formazioni e campi ridotti - In forma codificata Ogni allievo sarà impegnato sia con funzione di giocatore che di arbitro
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del	• Esercizi di mobilità articolare • Esercizi per la rapidità e velocità • Corse con diverse velocità e su diverse distanze

	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, alcol)	• Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli attrezzi • Gestione di un diario delle proprie qualità fisico - condizionali (Tests di ingresso e finali) • Tecnica dello stretching • Costruzione di percorsi e gestione dei vari attrezzi in relazione all'attività prevista

Gemona del Friuli, 23 giugno 2015