

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

con riferimento alle Competenze chiave europee, alle Indicazioni Nazionali 2012 e ai modelli di curricoli generali per competenze chiave elaborati dalla Dirigente tecnica MIUR Franca Da Re e reperibili sul sito <http://www.francadare.it>

TRAGUARDI DI SVILUPPO alla fine della scuola dell'infanzia

Il bambino raggiunge una buona autonomia personale nell'alimentarsi e nel vestirsi, 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 cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. Prova piacere nel movimento e in diverse forme di attività e di destrezza quali correre, stare in equilibrio, coordinarsi in altri giochi individuali e di gruppo che richiedono l'uso di attrezzi e il rispetto di regole, all'interno della scuola e all'aperto.
Controlla la forza del corpo, valuta il rischio, si coordina con gli altri.
Esercita le potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo.
Conosce le diverse parti del corpo e rappresenta il corpo in stasi e in movimento.

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

Consapevolezza ed espressione culturale

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE CORRELATE

Competenze sociali e civiche, spirito di iniziativa, imparare ad imparare

CAMPO DI ESPERIENZA

Il corpo e il movimento (Identità, autonomia, salute)

CAMPI DI ESPERIENZA CORRELATI

Tutti

COMPETENZE

Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.

Padroneggiare abilità fine-motorie per il controllo del segno grafico.

Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.

Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.

ABILITA'

Alimentarsi e vestirsi, riconoscere i segnali del corpo con buona autonomia.

Nominare, indicare, rappresentare le parti del corpo e individuare le diversità di genere.

Tenersi puliti, osservare le pratiche di igiene e di cura di sé.

Distinguere, con riferimento a esperienze vissute, comportamenti, azioni, scelte alimentari potenzialmente dannose alla sicurezza e alla salute

CONOSCENZE

Il corpo e le differenze di genere.

Regole di igiene del corpo e degli ambienti.

Gli alimenti.

Il movimento sicuro.

I pericoli nell'ambiente e i comportamenti sicuri.

Le regole dei giochi.

Il corpo come mezzo per la scoperta del

<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p>Padroneggiare gli schemi motori statici e dinamici di base: correre, saltare, stare in equilibrio, strisciare, rotolare.</p> <p>Esercitare una corretta prensione e pressione per il controllo del segno.</p> <p>Coordinare i movimenti in attività che implicano l'uso di attrezzi.</p> <p>Coordinarsi con altri nei giochi di gruppo rispettando la propria e altrui sicurezza.</p> <p>Controllare la forza del corpo, individuare potenziali rischi.</p> <p>Rispettare le regole nei giochi.</p> <p>Esercitare le potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo.</p> <p>Mediare attraverso il corpo conoscenze, funzioni, caratteristiche, comportamenti.</p>	<p>mondo.</p>
---	---	---------------

SCUOLA PRIMARIA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione fisica

DISCIPLINE E INSEGNAMENTI CONCORRENTI: Scienze, Arte, Musica, Cittadinanza e Costituzione

La consapevolezza ed espressione culturale è la competenza che più contribuisce a costruire l'identità sociale e culturale, attraverso la capacità di fruire dei linguaggi espressivi e dei beni culturali e di esprimersi attraverso linguaggi e canali diversi. La storia vi concorre in modo fondamentale rispondendo alle domande "Chi siamo?" "Da dove veniamo?"; le arti e la musica permettendo di fruire e agire modi espressivi diversi, ma anche per riconoscerli come beni culturali che fanno parte del nostro retaggio, da conoscere, tutelare e salvaguardare.

L'educazione fisica, che pure concorre alle competenze scientifiche, sociali e civiche, apporta alla costruzione di questa competenza la capacità di utilizzare il linguaggio del corpo e tutte le sue capacità espressive. Per maggiore praticità, la competenza è stata disaggregata nelle sue principali componenti: identità storica; patrimonio ed espressione artistica e musicale; espressione corporea.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

EDUCAZIONE FISICA

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>giocosport</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.• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	<ul style="list-style-type: none">• 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 (<i>fair – play</i>) 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.

SEZIONE A: Traguardi formativi

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA	
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012	
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	<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 e per il bene comune • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita 	
FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA	
ABILITA'	ABILITA'	
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></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><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. – Saper utilizzare 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. – Nella competizione, rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità. 	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></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><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></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 coreografie individuali e collettive. <p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></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. 	

<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, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante (es. muoversi dopo un pasto abbondante). Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>Microabilità per la classe terza</p>	<p>Microabilità per la classe quinta</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. - Consolidare e affinare gli schemi motori statici. - Consolidare e affinare gli schemi motori dinamici. - Eseguire capriole. - Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a se e agli altri. - Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. - Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle. - Collaborare nei giochi per una finalità comune. - Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. - Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano. - Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. - Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali. - Rispettare le regole per prevenire infortuni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. - Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. - Riconoscere ed utilizzare diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi. - Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc. - Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. - Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi. - Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.) - Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro. - Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole. - Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole. - Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. - Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. - Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. - Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali. - Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. - Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale.

<p>CONOSCENZE FINE SCOLA PRIMARIA</p>	<p>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p>
--	---

SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA
EVIDENZE	COMPITI SIGNIFICATIVI
<p>Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici.</p> <p>Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti.</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 di sé e degli altri.</p>	<p>ESEMPI</p> <p>Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza</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>

SEZIONE C: Livelli di padronanza

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

LIVELLI DI PADRONANZA

1	2	3	4	5
<p>Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...).</p> <p>Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra- destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento).</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...). Rispetta le regole dei giochi.</p>	<p>Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...).</p> <p>Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra- destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento).</p> <p>Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento.</p> <p>Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso.</p> <p>Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi,</p>	<p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</p>	<p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità.</p> <p>Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</p>	<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 giocosport 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</p>

	<p>dondolarsi.</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...).</p> <p>Rispetta le regole dei giochi.</p> <p>Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni.</p>			<p>nell'ambiente scolastico.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>
--	---	--	--	--

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione fisica

DISCIPLINE E INSEGNAMENTI CONCORRENTI: Scienze, Arte, Musica, Cittadinanza e Costituzione

La consapevolezza ed espressione culturale è la competenza che più contribuisce a costruire l'identità sociale e culturale, attraverso la capacità di fruire dei linguaggi espressivi e dei beni culturali e di esprimersi attraverso linguaggi e canali diversi. La storia vi concorre in modo fondamentale rispondendo alle domande "Chi siamo?" "Da dove veniamo?"; le arti e la musica permettendo di fruire e agire modi espressivi diversi, ma anche per riconoscerli come beni culturali che fanno parte del nostro retaggio, da conoscere, tutelare e salvaguardare.

L'educazione fisica, che pure concorre alle competenze scientifiche, sociali e civiche, apporta alla costruzione di questa competenza la capacità di utilizzare il linguaggio del corpo e tutte le sue capacità espressive. Per maggiore praticità, la competenza è stata disaggregata nelle sue principali componenti: identità storica; patrimonio ed espressione artistica e musicale; espressione corporea.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

EDUCAZIONE FISICA

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>giocosport</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. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (<i>fair – play</i>) 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.

SEZIONE A: Traguardi formativi

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012
COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE	<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 e per il bene comune• Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo• Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ABILITA'

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

- Saper eseguire correttamente i gesti tecnici delle principali discipline sportive.
- Saper applicare le capacità motorie e coordinative durante le attività.
- Saper riconoscere il proprio arto dominante in modo da saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici delle diverse discipline sportive.
- Saper orientare una carta.
- Saper individuare sulla carta il punto in cui mi trovo e il punto da raggiungere.
- Saper utilizzare la bussola per raggiungere una meta.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Saper rappresentare uno stato d'animo e un'emozione attraverso i gesti;
- Saper costruire una storia in forma individuale, a coppie, o in gruppo, utilizzando il linguaggio non verbale;
- Saper decodificare uno stato d'animo, un'emozione, in base alla gestualità.
- Saper utilizzare e riconoscere i gesti specifici della disciplina durante le esercitazioni e in situazioni di gioco.
- Saper arbitrare una situazione di gioco;
- Saper applicare le regola specifica alla situazione;
- Saper eseguire i gesti arbitrari.
-

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

- Saper organizzare, regolare e controllare il movimento delle varie parti del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo.
- Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Saper applicare il regolamento e tecniche di gioco.

- Saper collaborare con i compagni di squadra in funzione di un obiettivo comune.
- Saper riconoscere le proprie emozioni.
- Saper riconoscere l'uscita dalla "zona confort".

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Saper eseguire gli esercizi tecnicamente corretti indicati in un piano di lavoro.
- Saper differenziare le attività proposte in base alle diverse capacità motorie richieste.
- Saper distribuire lo sforzo in base all'attività richiesta.
- Saper utilizzare le diverse tecniche di respirazione e di rilassamento muscolare.
- Saper costruire un circuito utilizzando correttamente gli attrezzi.
- Saper maneggiare oggetti/attrezzi con la tecnica corretta rispettando la fisiologia del rachide.
- Sa eseguire correttamente le attività proposte.
- Saper individuare gli effetti negativi sull'organismo.

Microabilità per la scuola secondaria di primo grado CONOSCENZE/CONTENUTI

- Circuiti a stazioni;
- Compiti di arbitraggio.
- Riflessioni teoriche sulle discipline praticate a lezione;
- Approfondimenti teorici in preparazione all'esame.
- Giochi tradizionali di squadra;
- Giochi semplici e giochi complessi di regole;
- Staffette;
- Percorsi;
- Circuiti a tema,
- Sport "minori" (ad esempio: Orienteering, Unihockey, Arrampicata sportiva, Go-back, Ultimate Frisbee, ecc).
- Esercitazioni sulle diverse capacità coordinative: percorsi di destrezza, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi;
- Esercitazioni di equilibrio statico (con riduzione piano d'appoggio), dinamico (rotolamenti, rotazioni, percorsi su piani d'appoggio ridotti) e di volo (salti e rotazioni in volo);
- Pre-acrobatica: rotolamenti e rovesciamenti;
- Acro-gym: costruzioni di figure in piccoli e grandi gruppi.
- Atletica leggera: le corse di velocità; le corse di resistenza; staffetta di velocità; corse ad ostacoli; salto in alto; salto in lungo; lancio del vortex; getto del peso.
- Giochi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica;
- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Calcio/ Calcio a 5.
- Attività riguardanti l'alimentazione e lo stile di vita attivo
- Attività all'aria aperta di scoperta del territorio

- Stretching e metodi di prevenzione degli infortuni
- Primo soccorso

CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

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

- Conoscere i gesti tecnici delle principali discipline sportive.
- Conoscere la funzione delle capacità motorie e coordinative.
- Conoscere il concetto di lateralità e dominanza
- Conoscere i punti cardinali e saperli individuare sulla carta geografica anche con l'ausilio della bussola.
- Saper leggere una carta.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa-espressiva

- Conoscere la differenza tra linguaggio verbale e non verbale;
- Conoscere i principali gesti universali non verbali.
- Conoscere il significato di gesti specifici della disciplina;
- Conoscere il regolamento di gioco delle diverse discipline presentate.
- Conoscere i gesti arbitrali specifici.

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

- Conoscere il significato di capacità coordinativa.
- Conoscere le diverse capacità coordinative.
- Conoscere il regolamento di gioco delle diverse discipline presentate.
- Conoscere il significato delle emozioni.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Conoscere le fasi della crescita, la fisiologia del corpo, conoscere i termini e le modalità caratteristici di un piano di lavoro, conoscere le diverse capacità motorie e le loro funzioni.
- Conoscere la capacità motoria richiesta.
- Conoscere le fasi della respirazione.
- Conoscere il funzionamento dei muscoli
- Conoscere le caratteristiche degli attrezzi.
- Conoscere il funzionamento biomeccanico della colonna vertebrale.
- Conoscere gli effetti fisiologici dell'attività fisica.
- Conoscere le principali sostanze illecite e nocive alla salute.

*

SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA
EVIDENZE	COMPITI SIGNIFICATIVI
<p>Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici</p> <p>Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti</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 di sé e degli altri</p>	<p>ESEMPI</p> <p>Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza</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>

SEZIONE C: Livelli di padronanza

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

LIVELLI DI PADRONANZA

1	2	3 <i>dai Traguardi per la fine della scuola primaria</i>	4	5 <i>dai Traguardi per la fine del primo ciclo</i>
<p>Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso...).</p> <p>Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri.</p> <p>Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento).</p> <p>Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento.</p> <p>Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso.</p> <p>Padroneggia gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi.</p> <p>Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare ...).</p> <p>Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Rispetta le regole dei giochi.</p> <p>Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo.</p> <p>Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità.</p> <p>Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni.</p> <p>Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</p>	<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. 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>Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza.</p> <p>Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco.</p> <p>Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture.</p> <p>Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali.</p> <p>Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante.</p> <p>Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</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>

Livello 3: atteso a partire dalla fine della scuola primaria

Livello 4: atteso nella scuola secondaria di primo grado

Livello 5: atteso alla fine della scuola secondaria di primo grado