

CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO
con riferimento Competenze chiave europee alle Indicazioni Nazionali 2012
declinato nelle microabilità di ogni annualità

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
ESPRESSIONE CORPOREA

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>gioco-sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.● Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.● Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.● Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.● 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 22 maggio 2018 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	FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	
ABILITA'	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 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. 	<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <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) <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></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>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>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <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><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></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><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></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. - Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. - 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. <p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></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.
---	---	---

l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante.		- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).
<i>Microabilità per la classe terza scuola primaria</i>	<i>Microabilità per la classe quinta scuola primaria</i>	<i>Microabilità per la scuola secondaria di primo grado</i>

<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 ed affinare gli schemi motori dinamici ● Eseguire capriole. ● Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri ● Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e dinamico. - Flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare. - Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi. - Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro - Correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx , dentro spazi regolari, tra due linee. - Saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx , a sx, in avanti , indietro, ecc. 	<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 i 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 <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacolini ad altezze diverse. - Correre (più o meno velocemente) sugli over. - Rotolare in avanti con una capovolta,. - Saltellare (a piedi uniti , con un piede, a balzi) sui cerchi. - Slalom veloce tra clavette - Traslocare su un asse di equilibrio. 	<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 i 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. ● Affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi ● Affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi ● Coordinare diversi schemi motori di base (camminare palleggiando e lanciando, correre e lanciare un attrezzo, ecc <ul style="list-style-type: none"> ● Partecipare al gioco e allo sport conoscendo le regole e rispettandole ● Riconoscere e spiegare l'utilità e l'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 e sport a squadre accettando vittorie e sconfitte ● Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni ● Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata, ecc . - Esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi. <ul style="list-style-type: none"> ● 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"> - Seguire uno stimolo sonoro a occhi chiusi. - Cadere all'indietro sul tappeto. - Movimenti combinati: effettuare sui lati del campo andature diverse (galoppo laterale sul lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, deambulazione normale sull'altro lato corto) <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	
---	---	--

<i>CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA</i>	Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia Regole fondamentali di alcune discipline sportive
<i>CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</i>	Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia Regole fondamentali di alcune discipline sportive

<i>SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi</i>	
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>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>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 <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</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>

<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>relativi al proprio benessere psicofisico 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>		
---	--	--	--	--

Livello 3: atteso a partire dalla fine della scuola primaria grado

Livello 4: atteso nella scuola secondaria di primo grado

Livello 5: atteso alla fine della scuola secondaria di primo