

**COMPETENZE IN EDUCAZIONE FISICA**  
**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**

**DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**  
**DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte**

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

<b>TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	

<b>SEZIONE A: Traguardi formativi</b>	
<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>
<b>Fonti di legittimazione</b>	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007
<b>COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>• Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>• Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>• Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul>
<b>FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>ABILITA'</b>	<b>ABILITA'</b>

<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</li> <li>– 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.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>– Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>– Nella competizione , rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>– 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.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</li> <li>– 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.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>– Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>– Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>– Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>– 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.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Microabilità per la classe prima</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Microabilità per la classe terza</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti</li> <li>• Consolidare e affinare gli schemi motori statici • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici</li> <li>• Eseguire capriole.</li> <li>• Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri</li> <li>• Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali</li> </ul> <p><b>Esempi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e dinamico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare i movimenti del corpo in relazione all’uso di attrezzi</li> <li>• Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l’esercizio</li> <li>• Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi</li> <li>• Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc.</li> <li>• Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare.</li> <li>- Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi.</li> <li>- Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro</li> <li>- Correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx , dentro spazi regolari, tra due linee.</li> <li>- Saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx , a sx, in avanti , indietro, ecc. - Correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata, ecc . - Esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi.</li> <li>- Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle</li> <li>- Collaborare nei giochi per una finalità comune</li> <li>- Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte</li> <li>- Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano</li> <li>- Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione</li> <li>- Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali</li> <li>- Rispettare le regole per prevenire infortuni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire correttamente capriole in avanti e all'indietro</li> </ul> <p><b>Esempi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacolini ad altezze diverse. - Correre ( più o meno velocemente) sugli over.</li> <li>- Rotolare in avanti con una capovolta,.</li> <li>- Saltellare (a piedi uniti , con un piede, a balzi) sui cerchi.</li> <li>- Slalom veloce tra clavette</li> <li>- Traslocare su un asse di equilibrio.</li> <li>- Seguire uno stimolo sonoro a occhi chiusi.</li> <li>- Cadere all'indietro sul tappeto.</li> <li>- 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)</li> <li>- Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole</li> <li>- Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole</li> <li>- Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di</li> <li>- tutti</li> <li>- Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte</li> <li>- Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione</li> <li>- Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali</li> <li>- Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni</li> <li>- Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale</li> </ul>
<b>CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA</b>	Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia Regole fondamentali di alcune discipline sportive

<b>SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi</b>	
<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>
<b>EVIDENZE</b>	<b>COMPITI SIGNIFICATIVI</b>
Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri	<p><b>ESEMPI</b></p> Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo Effettuare giochi di comunicazione non verbale Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente

**SEZIONE C: Livelli di padronanza**

**COMPETENZA  
CHIAVE EUROPEA**

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**

**LIVELLI DI PADRONANZA**

1	2	<b>3 dai Traguardi per la fine della scuola primaria</b>
<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>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 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