

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Storia, Arte e immagine, Musica, Educazione fisica, Religione

DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte

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

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 motoria.

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE
<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: <i>Traguardi formativi</i>			
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	
		FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ATTIVITA' OPERATIVE
<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 gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta ,in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia 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>A. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo A.1 - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc.)</p> <p>A.2 - 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> <p>B. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva B.1 - Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>B.2 - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play C.1 - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>C.2 - Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>C.3 - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>C.4 - 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> <p>D. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza D.1 - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. D.2 - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. D.3 - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Igiene e cura del corpo.</p> <p>Conoscenza di alcuni corretti comportamenti alimentari..</p> <p>Condivisione dei benefici dati dall'attività motoria.</p> <p>Adozione di comportamenti corretti e conoscenza delle regole nelle varie attività ludiche.</p>	<p>SVILUPPO DEI DIVERSI SCHEMI MOTORI.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giochi ed esercitazioni sulla conoscenza corporea. • Giochi individuali e a coppie, di esplorazione e riconoscimento di parti del corpo su di sé e sugli altri. • Scoperta guidata dei primi schieramenti e delle fondamentali posizioni. • Esercizi e giochi sulla discriminazione senso-percettiva con l'utilizzo di diversi analizzatori sensoriali. • Giochi di scoperta attraverso il tatto. • Filastrocche mimate sui cinque sensi. • Esercizi a circuito e percorsi in forma grido sugli schemi motori di base (correre, saltare eseguiti in maniera globale). • Sperimentazione dell'alternanza di diverse andature. • Imitazione delle andature degli animali. <p>ORIENTAMENTO SPAZIALE: SVILUPPO DELLA LATERALITA'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni, giochi e circuiti sulla coordinazione spazio-temporale. • Giochi guidati sui concetti spaziali (sopra/sotto, sx/dx). • Giochi esplorativi per individuare i movimenti dei diversi segmenti corporei. • Esercizi in forma di gioco sull'inversione rapida della direzione indicata al comando. <p>IMPIEGARE LE CAPACITA' MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE E COMUNICATIVE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimentazione sull'espressività corporea. • Giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere, con l'ausilio della musica. • Giochi tradizionali, spontanei, immaginativi, simbolici. <p>SPERIMENTAZIONI SULL'ESPRESSIVITA' CORPOREA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drammatizzazione di una storia. <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi e semplici giochi per sensibilizzare gli alunni al rispetto delle regole e dei compagni: attività con piccoli attrezzi, individuali, a coppie e a piccoli gruppi. <p>SENSIBILIZZAZIONE E CONOSCENZA DI SPAZI E ATTREZZI.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di sensibilizzazione e conoscenza di spazi e attrezzi. <p>IGIENE E CURA DEL CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività finalizzate al riconoscimento di sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.

SEZIONE A: Traguardi formativi			
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:		CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA	
Fonti di legittimazione:		<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012</i>	
FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA			
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ATTIVITA' OPERATIVE
<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 gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta ,in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia 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>A. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo A.1 - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc.)</p> <p>A.2 - 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> <p>B. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva B.1 - Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>B.2 - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play C.1 - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>C.2 - Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>C.3 - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>C.4 - 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> <p>D. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza D.1 - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>D.2 - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>D.3 - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche</p>	<p>Igiene e cura del corpo.</p> <p>Conoscenza di alcuni corretti comportamenti alimentari..</p> <p>Condivisione dei benefici dati dall'attività motoria.</p> <p>Adozione di comportamenti corretti e conoscenza delle regole nelle varie attività ludiche.</p>	<p>COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE PER UN MAGGIORE CONTROLLO DEL CORPO.</p> <ul style="list-style-type: none"> Esercizi e giochi per lo sviluppo delle capacità condizionali: giochi individuali di resistenza, giochi collettivi sulla forza muscolare, giochi e circuiti sulla resistenza aerobica e sulla velocità. Controllo frequenza cardiaca a riposo e dopo sforzo. Test attitudinali. <p>MIGLIORAMENTO DELL'ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE.</p> <ul style="list-style-type: none"> Giochi a staffetta e a squadre sulla coordinazione dinamica generale. Rotolamenti sul piano sagittale e trasversale. Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e con l'uso di piccoli attrezzi. Esercizi di equilibrio. <p>ATTIVITA' DI DRAMMATIZZAZIONE.</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretazione di ruoli e di emozioni, anche con un supporto musicale. <p>INTERPRETARE UNA STORIA MIMATA E/O RECITATA.</p> <p>ATTIVITA' LUDICHE DI AVVENIMENTO AD ALCUNE PRATICHE SPORTIVE.</p> <ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni su sequenze motorie inerenti alcune tecniche sportive specifiche. Gare, giochi e circuiti contenenti tecniche sportive. <p>GIOCHI TRADIZIONALI-POPOLARI.</p> <ul style="list-style-type: none"> Palla tamburello. <p>ORGANIZZAZIONE DI GIOCHI AL FINE DI SENSIBILIZZARE I RAGAZZI AL RISPETTO DELLE REGOLE PRESTABILITE E DELLE DIVERSITA'.</p> <p>SVILUPPO DI COMPORTAMENTI CORRETTI PER LA SICUREZZA DI SE' E DEGLI ALTRI.</p> <p>CONOSCENZA DEI FONDAMENTALI PRINCIPI IGIENICO-SANITARI-ALIMENTARI PER PERSEGUIRE UN SANO STILE DI VITA.</p>

(cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

D.4 - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

D.5 - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

D.6 - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

D.7 - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

SEZIONE: Traguardi formativi			
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE–ESPRESSIONE CORPOREA		
Fonti di legittimazione:	<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012</i>		
EDUCAZIONE FISICA	CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ATTIVITÀ OPERATIVE
<p>CS.1 Controlla le capacità motorie in vari contesti.</p> <p>CS.2 Sa integrarsi nel gruppo applicando i valori sportivi (Fair play).</p> <p>CS.3 Si inserisce nei giochi di squadra e ne rispetta le regole.</p> <p>CS.4 Assume comportamenti positivi rispetto alla salute e alla sicurezza, propria e altrui.</p>	<p>A Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>A.1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. A.2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. A.3 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. A.4 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>B Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva.</p> <p>B.1 Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture scelte in forma individuale, a coppie, in gruppo. B.2 Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport. B.3 Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p> <p>C.1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. C.2 Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>	<p>C.1 I Principi di igiene e cura del corpo.</p> <p>C.2 benefici dell'attività motoria.</p> <p>C.3 Il concetto di salute.</p> <p>C.4 Le Regole fondamentali dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.</p> <p>C.5 Concetti di: lealtà, rispetto, collaborazione, partecipazione.</p>	<p>A.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Potenziamento degli schemi motori. (corse prolungate e programmate, giochi di resistenza, arrampicate, salti, lanci, test attitudinali, esercizi ai grandi attrezzi). Coordinamento tra movimenti semplici e movimenti tecnici specifici dei vari sport. (esercizi di velocità di reazione, esercizi per migliorare la prontezza di riflessi, corsa veloce, ad ostacoli, staffetta, esercizi di equilibrio statico e dinamico). <p>A.3</p> <ul style="list-style-type: none"> Attività di orientamento spazio – temporale. (percorsi con l'uso di piccoli attrezzi; esercizi per la presa di coscienza del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo, percettivo; esercizi per lo sviluppo della lateralità). <p>B.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Controllo degli stati emotivi creati dal movimento. (corsa all'indietro, rotolamenti, tuffi). Conoscenza e controllo dei bioritmi. (controllo del respiro, accelerazione e rallentamento improvvisi, muoversi in uno spazio ristretto).

C.3 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.

C.4 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.

D Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

D.1 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.

D.2 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.

D.3 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

D.4 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

D.5 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

D.6 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

C.1

- Sviluppo della destrezza per migliorare il controllo motorio nelle varie situazioni richieste dal gioco.

(esercizi coordinativi al suolo e agli attrezzi, esercizi a coppie di destrezza e agilità, capovolte, rotolamenti, esercizi e giochi propedeutici alla pallavolo, tennis, palla tamburello, badminton).

C.4

- Organizzazione di gare e tornei per sensibilizzare i ragazzi a stabilire rapporti corretti con i compagni e gli avversari, rispettando le diversità e le regole.

D.3

- Conoscenza degli spazi di lavoro e degli attrezzi.

D.4

- Sviluppo di comportamenti corretti come fattori di sicurezza in palestra.

D.5

- Verbalizzazione e condivisione dei benefici delle attività motorie.

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		
EDUCAZIONE FISICA	CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ATTIVITÀ OPERATIVE
<p>Controlla le capacità motorie in vari contesti.</p> <p>Sa integrarsi nel gruppo applicando i valori sportivi (Fair play).</p> <p>Si inserisce nei giochi di squadra e ne rispetta le regole.</p> <p>Assume comportamenti positivi rispetto alla salute e alla sicurezza, propria e altrui.</p>	<p>A Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>A.1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>A.2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>A.3 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>A.4 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>B Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva.</p> <p>B.1 Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture scelte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>B.2 Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport.</p> <p>B.3 Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p> <p>C.1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p>	<p>I Principi di igiene e cura del corpo.</p> <p>I benefici dell'attività motoria.</p> <p>Il concetto di salute.</p> <p>Le Regole fondamentali dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.</p> <p>Concetti di: lealtà, rispetto, collaborazione, partecipazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento delle capacità condizionali (esercizi e giochi di forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare). • Potenziamento di alcune abilità di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare): -esercizi specifici. -esercizi ai grandi attrezzi. -staffette e percorsi. • Circuit Training: (per migliorare i gesti tecnici). <p>B.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giochi a struttura semplice e complessa con l'utilizzo di gesti tipici per comunicare ai compagni cambiamenti di schemi e/o strategie di gioco. <p>B.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei gesti arbitrali di alcuni giochi praticati. (pallavolo, pallacanestro, palla tamburello, badminton).

	<p>C.2 Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>C.3 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>C.4 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> <p>D Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p> <p>D.1 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.</p> <p>D.2 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.</p> <p>D.3 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>D.4 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>D.5 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>D.6 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>		<p>C.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esperienze ludiche a piccolo gruppo per facilitare comportamenti collaborativi e propositivi. <p>C.4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione di gare e tornei d'istituto per migliorare il controllo emotivo e il rispetto per l'avversario (fair-play). <p>D.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività con variazioni di tempo e di ritmo; controllo della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. Stretching - Training autogeno. <p>D.4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare in modo attivo i valori sportivi (fair-play) e il rispetto delle regole per vivere al meglio e in sicurezza l'attività sportiva. <p>D.5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nozioni relative ai benefici dell'attività motoria.
--	--	--	--

SEZIONE A: Traguardi formativi			
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE–ESPRESSIONE CORPOREA		
Fonti di legittimazione:	<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006</i> <i>Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012</i>		
EDUCAZIONE FISICA	CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE	ATTIVITÀ OPERATIVE
<p>CS.1 Controlla le capacità motorie in vari contesti.</p> <p>CS.2 Sa integrarsi nel gruppo applicando i valori sportivi (Fair play).</p> <p>CS.3 Si inserisce nei giochi di squadra e ne rispetta le regole.</p> <p>CS.4 Assume comportamenti positivi rispetto alla salute e alla sicurezza, propria e altrui.</p>	<p>A Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>A.1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>A.2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>A.3 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>A.4 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>B Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva.</p> <p>B.1 Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture scelte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>B.2 Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e sport.</p> <p>B.3 Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>C.1 I Principi di igiene e cura del corpo.</p> <p>C.2 I benefici dell'attività motoria; gli effetti nocivi legati all'uso di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</p> <p>C.3 Il concetto di salute.</p> <p>C.4 Le Regole fondamentali dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.</p> <p>C.5 Concetti di: lealtà, rispetto, collaborazione, partecipazione.</p>	<p>A.1</p> <ul style="list-style-type: none"> Miglioramento delle capacità motorie anche attraverso l'atletica leggera. (andature pre-atletiche, esercizi coordinativi e di equilibrio, le varie specialità). <p>A.2</p> <ul style="list-style-type: none"> Percorsi individuali; stazioni di lavoro a piccoli gruppi, con l'utilizzo degli attrezzi in modo non convenzionali. <p>A.4</p> <ul style="list-style-type: none"> Corsa di orientamento con esercitazioni in palestra, nel cortile, nel parco. Saper leggere e orientare una cartina. <p>B.2</p> <ul style="list-style-type: none"> Giochi sportivi semplificati con l'utilizzo di gesti tipici per comunicare ai compagni cambiamenti di schemi e/o strategie di gioco. <p>B.3</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscenza e uso dei gesti arbitrari dei giochi sportivi. (pallavolo, pallacanestro, palla tamburello,

	<p>C. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.</p> <p>C.1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>C.2 Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>C.3 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>C.4 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> <p>D Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p> <p>D.1 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.</p> <p>D.2 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.</p> <p>D.3 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>D.4 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>D.5 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>D.6 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>		<p>badminton).</p> <p>C.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esperienza nella gestione di una squadra: svolgere il ruolo di capitano, saper incoraggiare i compagni, far applicare le strategie di gioco, risolvere tatticamente un problema di gioco. <p>C.3</p> <p>Svolgere funzioni di arbitraggio utilizzando i gesti convenzionali. (arbitrare una partita scolastica).</p> <p>C.4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione di gare e tornei per sensibilizzare i ragazzi a stabilire rapporti corretti con i compagni e gli avversari, rispettando le diversità e le regole. <p>D.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nozioni di approfondimento per prendere coscienza dei cambiamenti fisici dell'adolescenza. <p>D.4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momenti di riflessione e confronto tra i compagni per interiorizzare comportamenti corretti. Lezioni specifiche su come intervenire in caso di infortunio. <p>D.6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nozioni di approfondimento sulle sostanze che danneggiano la salute (doping, droghe, alcool)
--	--	--	---

SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:****CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE–ESPRESSIONE CORPOREA****EVIDENZE****COMPITI SIGNIFICATIVI**

- 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.

**AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA
ESEMPI**

- 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.

**AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ESEMPI**

- 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	3	4	5
		dai Traguardi per la fine della scuola Primaria		dai Traguardi per la fine del Primo Ciclo
<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 dalla 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.</p> <p>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>gocosport</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