



EDUCAZIONE FISICA CORPO MOVIMENTO SPORT

CURRICOLO VERTICALE D'ISTITUTO

Secondo le indicazioni nazionali del MIUR – DM n.139/2007 e n.254/2012 - il curricolo delle scuole autonome deve avere come punto di arrivo finale lo sviluppo di apposite competenze trasversali (muoversi per apprendere) e competenze disciplinari (apprendere a muoversi).

Dall'analisi del contesto ambientale locale e dei bisogni della popolazione scolastica abbiamo individuato quattro macro aree o dimensioni di riferimento per la definizione delle competenze motorie da conseguire e degli obiettivi di apprendimento suddivisi per ordine secondo il percorso del primo ciclo d'istruzione:

- IL CORPO E IL MOVIMENTO, VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI UN MONDO SENZA FRONTIERE.
- LA PRINCIPALE FORMA DI COMUNICAZIONE UNIVERSALE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO.
- LA SFIDA, DAL SEMPLICE GIOCO ALLO SPORT IMPARARE A COMPETERE OSSERVANDO LE REGOLE RISPETTANDO L'AVVERSAIO.
- “*MENS SANA IN CORPORE SANO*”
CONCETTI DI SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.

IL CORPO E IL MOVIMENTO, VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI UN MONDO SENZA FRONTIERE.

COMPETENZE DA CONSEGUIRE

- L'alunno si orienta nell'ambiente in cui si trova e scopre se stesso attraverso una percezione sempre più consapevole del proprio corpo e una crescente padronanza degli schemi motori e posturali in funzione degli adattamenti spaziali e temporali.
- È consapevole delle proprie competenze motorie in termini di auto-regolazione motoria e gestione dell'intensità dello sforzo.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando e aggiustando il movimento alla situazione in essere e in divenire.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Scuola dell'infanzia

1. Iniziare a esplorare se stessi e sviluppare le capacità coordinative di base: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare, manipolare.

Scuola primaria

1. Continuare a praticare i movimenti naturali e sviluppare nelle diverse modalità le capacità coordinative di base (correre, saltare, afferrare, rotolare, lanciare, mantenere l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche, prime forme di orientamento spazio-tempo, variazioni di ritmo di base) e saperle utilizzare per risolvere problemi motori progressivamente sempre più complessi per lo più in forma ludica.
2. Iniziare a sviluppare la propria motricità in rapporto con gli altri in termini di spazio, tempo e in rapporto con gli oggetti, tipici dei giochi motori, da superare, afferrare, manipolare, lanciare e calciare.

Scuola secondaria di 1° grado

1. Saper utilizzare e trasferire le abilità motorie acquisite per la realizzazione dei principali gesti tecnici dei vari sport proposti.
2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o non previste (prime forme di *problem solving* motorio).
3. Continuare a rielaborare e aggiustare il proprio bagaglio motorio in funzione dei cambiamenti morfologici in atto tipici della pubertà.
4. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali all'apprendimento efficace e alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione pre-sportiva e sportiva.
5. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole, riferimenti geografici, analisi appropriata della situazione ambientale, riconoscimento guidato dei limiti imposti dalle barriere architettoniche).

LA PRINCIPALE FORMA DI COMUNICAZIONE UNIVERSALE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO.

COMPETENZE DA CONSEGUIRE

- L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo in diverse situazioni di gioco-sport e anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmiche-musicali estemporanee e guidate (attività sperimentali inter-disciplinari).
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri e superare i limiti comportamentali dettati da un'eccessiva timidezza o un'esagerata esuberanza.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Scuola dell'infanzia

1. Esprimere i propri stati d'animo attraverso i linguaggi non verbali.
2. Interpretare le emozioni suscitate dalla musica con i movimenti del corpo.
3. Rappresentare con il linguaggio del corpo situazioni reali o immaginarie vissute o raccontate.

Scuola primaria

1. Continuare ad esprimere i propri stati d'animo attraverso i linguaggi non verbali.
2. Interpretare la musica con i movimenti del corpo in gruppo (prime forme di giochi musicali collettivi).
3. Entrare in relazione con l'altro attraverso esperienze motorie collaborative e solidali, prima in modo autonomo poi in coppia ed infine in piccolo gruppo.

Scuola secondaria di 1° grado

1. 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.
2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.
3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

LA SFIDA, DAL SEMPLICE GIOCO ALLO SPORT. IMPARARE A COMPETERE OSSERVANDO LE REGOLE RISPETTANDO L'AVVERSAIO.

COMPETENZE DA CONSEGUIRE

- L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva e in generale per il proprio stile di vita in quanto pilastro educativo della formazione in divenire del cittadino.
- Sperimenta, pratica e studia in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diversi gesti tecnici dei vari sport proposti.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole, dell'etica sportiva e l'importanza nel rispettarle.
- Pratica attivamente i valori sportivi (*fair play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Scuola dell'infanzia

1. Partecipare alle prime forme di gioco collettivo comprendendo le regole.

Scuola primaria

1. Conoscere le modalità esecutive di diverse attività di gioco-sport.
2. Applicare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco/attività motoria di base, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
4. Rispettare le regole dei giochi proposti.
5. Saper accettare la sconfitta e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità.

Scuola secondaria di 1° grado

1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco/attività motoria in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
2. Realizzare strategie di gioco/attività motoria, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma pro-attiva alle scelte della squadra o alla proprie decisioni rispetto al contesto e agli altri.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro-assistente e/o giudice-collaboratore.
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 che di sconfitta (solidarietà sportiva - *fairplay*).
5. Affrontare con senso critico costruttivo i vari argomenti trattati nell'arco del triennio che riguardano il corpo umano, il movimento, il mondo e la storia dello sport.

“MENS SANA IN CORPORE SANO”

CONCETTI DI SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.

COMPETENZE DA CONSEGUIRE

- L'alunno agisce rispettando i criteri di base relativi alla sicurezza per se e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambito scolastico ed extra scolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione dello stato di salute.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Scuola dell'infanzia

1. Iniziare a sviluppare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e dei compagni durante il gioco.

Scuola primaria

1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
2. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in funzione dell'esercizio fisico.

Scuola secondaria di 1° grado

1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
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.
3. Indossare puntualmente l'abbigliamento e le calzature idonee necessarie per una corretta pratica sportiva in virtù delle indicazioni dettate dai Docenti.
4. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
5. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
6. Praticare attività di movimento finalizzato per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
7. Conoscere ed essere consapevole degli effetti positivi di una corretta alimentazione e di un sano stile di vita e allo stesso modo degli effetti nocivi legati a comportamenti pericolosi, all'assunzione di sostanze dannose per la salute, illecite e che inducono dipendenza: doping, fumo, alcool, uso scorretto della tecnologia (*web/videogiochi/smartphones*).

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DECLINAZIONE DEGLI INDICATORI PER LA REALIZZAZIONE DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO

Con riferimento alla prima competenza della macro-area, dagli obiettivi di apprendimento, definiti nel CV, si declinano gli indicatori per la realizzazione delle unità di apprendimento:

CLASSI PRIME

- 1) attività di totale acquisizione e perfezionamento degli schemi motori di base;
- 2) attività di coordinazione spazio-temporale, oculo-manuale-podalica, differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici;
- 3) esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire;
- 4) attività ed esercitazioni individuali e con piccoli gruppi per favorire l'acquisizione dei fondamentali tecnici di base per l'avviamento alla pallavolo, basket e atletica leggera.

CLASSI SECONDE

- 1) attività di totale perfezionamento degli schemi motori di base e acquisizione delle competenze sportive;
- 2) attività di differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici in complessi, trasferimento del gesto motorio in gesto sportivo adeguato e risoluzione di problemi motori;
- 3) esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire;
- 4) attività ed esercitazioni individuali e di gruppo per favorire l'acquisizione dei fondamentali tecnici di base per la realizzazione di contesti sportivi relativi alla pallavolo, basket e atletica leggera.

CLASSI TERZE

- 1) attività di totale acquisizione delle competenze sportive.
- 2) attività di differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici in complessi, trasferimento del gesto motorio in gesto sportivo adeguato e risoluzione di problemi motori.
- 3) esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire.
- 4) attività ed esercitazioni individuali e di gruppo per favorire La padronanza dei fondamentali tecnici per la realizzazione di contesti sportivi relativi alla Pallavolo, Pallacanestro e Atletica Leggera.

Con riferimento alla seconda competenza della macro-area, dagli obiettivi di apprendimento, definiti nel CV, si declinano gli indicatori per la realizzazione delle unità di apprendimento:

CLASSI PRIME

- 1) attività-gioco di drammatizzazione, *role-play* per rappresentare stati emotivi sia individuali che di gruppo;
- 2-3) attività di riconoscimento dei linguaggi tecnici tipici degli sport proposti sia in situazione di affiancamento tecnico che di gioco.

CLASSI SECONDE E TERZE

- 1) attività-gioco di drammatizzazione, *role play* per rappresentare stati emotivi sia individuali che di gruppo;
- 2-3) attività di riconoscimento dei linguaggi tecnici tipici degli sport proposti sia in situazione di arbitraggio e di gioco.

Con riferimento alla terza competenza della macro-area, dagli obiettivi di apprendimento, definiti nel CV, si declinano gli indicatori per la realizzazione delle unità di apprendimento:

CLASSI PRIME

- 1) creazione spontanea di percorsi psicomotori su indicazioni dell'insegnante secondo gli obiettivi di apprendimento;
- 2) attivazione di percorsi/gioco/esercitazioni di gruppo che esaltino lo spirito di collaborazione, inclusione e partecipazione attiva;
- 3) acquisizione delle conoscenze delle regole di base del panorama sportivo in generale;
- 4) attività di riconoscimento e di controllo del comportamento durante le fasi di gioco e di sfida;
- 5) lezioni di conoscenza teorico/pratica sulla nomenclatura dei diversi distretti e atteggiamenti corporei.

CLASSI SECONDE

- 1) creazione spontanea di giochi/sport su indicazioni dell'insegnante secondo gli obiettivi di apprendimento;
- 2) attivazione di percorsi/gioco/esercitazioni di gruppo che esaltino lo spirito di collaborazione, inclusione e partecipazione attiva;
- 3) acquisizione, applicazione e dimostrazione delle conoscenze delle regole di base del panorama sportivo in generale;
- 4) attività di riconoscimento e di controllo del comportamento durante le fasi di gioco e di sfida;
- 5) lezioni di anatomia, fisiologia e traumatologia di base del corpo umano.

CLASSI TERZE

- 1) attività di *problem-solving*: creazione spontanea di giochi/sport su indicazioni dell'insegnante secondo gli obiettivi di apprendimento;
- 2) attivazione di giochi sportivi che esaltino lo spirito di collaborazione, inclusione e partecipazione attiva;
- 3) acquisizione, applicazione e dimostrazione delle conoscenze delle regole di base del panorama sportivo in generale;
- 4) attività di riconoscimento e di controllo del comportamento durante le fasi di gioco e di sfida;
- 5) storia dello sport e dell'educazione fisica.

Con riferimento alla quarta competenza della macro-area, dagli obiettivi di apprendimento, definiti nel CV, si declinano gli indicatori per la realizzazione delle unità di apprendimento:

CLASSI PRIME

- 1) attività di riconoscimento della struttura somatica, dalla nomenclatura alla semplice funzione;
- 2) prime esercitazioni finalizzate alla gestione dello sforzo fisico in funzione del compito assegnato e al controllo della respirazione durante la fase attiva e il recupero;
- 3) iniziare a considerare indispensabili per la pratica motoria la tenuta di un abbigliamento consono e di calzature idonee per mezzo di attività informative preventive e consuntive;
- 4) iniziare a rendere gli alunni consapevoli e collaborativi nell'uso delle attrezzature sportive;
- 5) mostrare come comportarsi in modo corretto in possibili situazioni di pericolo, tramite semplici piccoli esempi, durante le attività teoriche e pratiche;
- 6) iniziare a realizzare attività motoria finalizzata alla percezione del benessere fisico e mentale;
- 7) Attivare percorsi conoscitivi di base sul corretto stile di vita, sull'igiene e sul sano regime alimentare.

CLASSI SECONDE

- 1) continuare con le attività pratiche in cui vengono di volta in volta riconosciute le varie parti del corpo e di come sono cambiate rispetto allo scorso anno scolastico;
- 2) continuare a realizzare esercitazioni finalizzate alla gestione dello sforzo fisico in funzione del compito assegnato e al controllo della respirazione durante la fase attiva e il recupero;
- 3) continuare a considerare indispensabili per la pratica motoria la tenuta di un abbigliamento consono e di calzature idonee per mezzo di attività informative preventive e consuntive;
- 4) rendere gli alunni sempre più consapevoli e collaborativi nell'uso delle attrezzature sportive;

- 5) continuare a mostrare come comportarsi in modo corretto in possibili situazioni di pericolo, tramite esempi di tipo operativo, durante le attività pratiche;
- 6) attivare esercitazioni pratiche finalizzate alla percezione dell'efficienza fisica, a scopo preventivo, per la tutela della salute;
- 7) Continuare a informare gli alunni sui principali comportamenti da adottare per un corretto stile di vita e sulle sostanze nocive dannose per la salute.

CLASSI TERZE

- 1) continuare con le attività pratiche in cui vengono di volta in volta riconosciute le varie parti del corpo e di come le stesse siano cambiate rispetto allo scorso anno scolastico, acquisendo così una consapevolezza corporea sempre più completa;
 - 2) continuare a realizzare esercitazioni finalizzate alla gestione dello sforzo fisico in funzione del compito assegnato e al controllo della respirazione durante la fase attiva e il recupero;
 - 3) continuare, coerentemente ai precedenti anni scolastici, le attività di rinforzo informativo in forma preventiva e consuntiva, per considerare indispensabili la tenuta di un abbigliamento consono e di calzature idonee per le attività pratiche;
 - 4) rendere gli alunni sempre più consapevoli e collaborativi nell'uso e nella rimessa delle attrezzature sportive;
 - 5) organizzare di tanto in tanto esercitazioni simulate di una situazione di pericolo oggettivo attivando i comportamenti corretti, acquisiti nel corso degli anni scolastici precedenti, per la sicurezza personale e del gruppo classe;
 - 6) continuare con la realizzazione di esercitazioni pratiche finalizzate alla percezione dell'efficienza fisica, a scopo preventivo, per la tutela della salute;
 - 7) informare gli alunni sui principali comportamenti da adottare per un corretto stile di vita e sulle sostanze nocive dannose per la salute e sull'uso scorretto e improprio della tecnologia digitale.
-