



ISTITUTO COMPRENSIVO DI MAROSTICA

CURRICOLO VERTICALE per COMPETENZE
con riferimento alle Competenze Chiave Europee e alle Indicazioni Nazionali

Competenze in
EDUCAZIONE FISICA

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
ESPRESSIONE CORPOREA**

EDUCAZIONE FISICA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA

- 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 *giocosport* 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.

TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO

- 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 (*fair – play*) 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.

TRAGUARDI FORMATIVI		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA EDUCAZIONE FISICA	
Fonti di legittimazione	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Raccomandazione del Consiglio Europeo del 22.05.2018 sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente ▪ Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione 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 <u>TERZA</u> SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE <u>QUINTA</u> SCUOLA PRIMARIA	FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ABILITÀ	ABILITÀ	ABILITÀ
<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 	<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 	<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

<p>movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p> <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, 	<p>trasmettere, nel contempo, contenuti emozionali.</p> <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. • 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>posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali 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"> • 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. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. • Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. <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
--	---	--

<p>attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante.</p>		<p>correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze che inducono dipendenza.
<p>Microabilità <i>fine Classe Terza Primaria</i></p>	<p>Microabilità <i>fine Classe Quinta Primaria</i></p>	<p>Microabilità <i>fine Scuola Secondaria primo grado</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. • Consolidare e affinare gli schemi motori statici. • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici. • Eseguire capovolte. • 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. 	<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 capovolte in avanti e all'indietro. 	<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.). • Eseguire correttamente capovolte, effettuare esercizi ginnici con attrezzi (spalliera, palco di salita, quadro svedese, ecc. e a corpo libero). • Eseguire esercizi di ginnastica ritmica e danza sportiva.

<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. 	<p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacoli 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. - 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. 	<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. • Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in attività di drammatizzazione. • Interpretare con il corpo brani musicali nell'ambito di spettacoli e/o di sport (pattinaggio artistico, ginnastica, danza sportiva). • Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni. • Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita.
---	---	---

CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. ▪ Regole fondamentali di alcune discipline sportive.
CONOSCENZE FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. ▪ Regole fondamentali di alcune discipline sportive.

EVIDENZE E COMPITI SIGNIFICATIVI	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA EDUCAZIONE FISICA
EVIDENZE	COMPITI SIGNIFICATIVI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA EDUCAZIONE FISICA				
LIVELLI DI PADRONANZA					
1	2	3 Traguardi per la fine della Scuola Primaria	4	5 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>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</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>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</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</p>	

<p>Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso. 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. Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni.</p>	<p>personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.</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>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>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>
---	--	--	--	--