

Disciplina: EDUCAZIONE MOTORIA/FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE MOTORIE e PSICOMOTORIE

Dalle Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012

Traguardi al termine della scuola dell'infanzia	Traguardi al termine della scuola primaria	Traguardi al termine della scuola secondaria I°	Nuclei tematici di riferimento tratti dalle Indicazioni Nazionali
<p>Il bambino riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p> <p>Sperimenta schemi posturali e motori...</p> <p>Controlla l'esecuzione del gesto e ne valuta il rischio</p> <p>Il bambino matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola</p>	<p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</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 le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p>	<p><u>1) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</u></p>
<p>Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo,</p>	<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche con drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p>	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri</p>	<p><u>2) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</u></p>
<p>Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.</p> <p>Controlla l'esecuzione del gesto e ne valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento,</p>	<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p>	<p><u>3) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</u></p>
<p>Controlla l'esecuzione del gesto e ne valuta il rischio</p> <p>Adotta pratiche di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione</p>	<p>Agisce rispettando 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 psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</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><u>4) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</u></p>

Disciplina: **EDUCAZIONE MOTORIA/FISICA**
TRAGUARDI RELATIVI al NUCLEO TEMATICO N° 1

II CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Rif. alle K.C. europee: IMPARARE AD IMPARARE, MATEMATICA (logico-spaziale), SENSO DI INIZIATIVA

NUCLEI TEMATICI	COMPETENZE IN USCITA		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I°GRADO
1) <i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<p>Il bambino riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p> <p>sperimenta schemi posturali e motori... Controlla l'esecuzione del gesto e ne valuta il rischio</p> <p>Il bambino matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola</p>	<p>Sperimenta, in forma semplificata e poi progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</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 le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p>
NODI CONCETTUALI	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl 5 [^]	Obiettivo/i al termine della cl 3 [^] secondaria di I° grado
<p>SCHEMI MOTORI DI BASE,</p> <p>COORDINAZIONI INTERSEGMENTARIA e DINAMICA GENERALE</p> <p>SPAZIO E TEMPO NELL'ORGANIZZAZIONE NEL MOVIMENTO</p> <p>DESTREZZA</p> <p>PERCEZIONE DI SE'</p>	<p>Controllare gli schemi motori dinamici di base: camminare,correre saltare, strisciare, rotolare.</p> <p>Controllare gli schemi posturali: flettere, inclinare,oscillare, piegare</p>	<p>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>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p>
	<p>Coordinare il movimento degli arti superiori e arti inferiori</p> <p>Controllare la coordinazione oculo-manuale</p>		
	<p>Collocare se stesso e gli oggetti nello spazio in riferimento ai concetti topo-logici: sotto-sopra; davanti-dietro; dentro-fuori;; in alto-in basso</p> <p>Riconoscere la destra e la sinistra su se stesso</p>	<p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni tempo-rali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione motoria e/o sportiva</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (rappresentazioni cartografiche, bussola, ecc)</p>
	<p>Eseguire un percorso tenendo conto dei riferimenti spaziali</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati in forma simultanea</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p>
	<p>Riconoscere e denominare le principali parti del corpo su se stesso e sugli altri</p> <p>Rappresentare graficamente le varie parti del corpo a livello globale e segmentarlo</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>Attraverso una corretta interpretazione dei dati e dei risultati del proprio lavoro, manifestare consapevolezza e previsioni rispetto alle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza sia nei limiti.</p>

Disciplina: **EDUCAZIONE MOTORIA/FISICA**
TRAGUARDI RELATIVI al NUCLEO TEMATICO N° 2

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Rif. alle K.C. europee: IMPARARE AD IMPARARE, SENSO DI INIZIATIVA, CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

NUCLEI TEMATICI	COMPETENZE IN USCITA		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I°GRADO
2) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo,	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	Utilizza gli aspetti comunicativo-espressivi del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri
NODI CONCETTUALI	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl 5^	Obiettivo/i al termine della cl 3^ secondaria di I° grado
GESTI, SEQUENZE DI GESTI e TECNICHE DI COMUNICAZIONE ATTRAVERSO IL CORPO	<p>Si muove spontaneamente e in modo guidato, esprimendo sé in base a suoni, rumori, musica, indicazioni</p> <p>Comunica attraverso il linguaggio corporeo mimico-gestuale esperienze ed emozioni vissute.</p> <p>Riproduce e interpreta con il corpo strutture ritmiche.</p>	<p>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>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p>	<p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture attuate in forma individuale, a coppie, in gruppo</p> <p>Essere consapevoli dei messaggi che il proprio corpo invia (attraverso atteggiamenti, posture, mimica facciale) e dei significati attribuibili da parte degli altri.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p>
LINGUAGGI CORPOREI SPECIFICI (ARBITRALI)			Saper decodificare e attuare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Disciplina: **EDUCAZIONE MOTORIA/FISICA**
TRAGUARDI RELATIVI al NUCLEO TEMATICO N° 3
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Rif. alle K.C. europee: IMPARARE AD IMPARARE, MATEMATICA (logico-spaziale), SENSO DI INIZIATIVA, COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE

NUCLEI TEMATICI	COMPETENZE IN USCITA		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I°GRADO
3) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto. interagisce con gli altri nei giochi di movimento,	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di "gocosport" anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
NODI CONCETTUALI	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl 5^	Obiettivo/i al termine della cl 3^ secondaria di I° grado
GESTI TECNICI SPECIFICI, COORDINAZIONE E DESTREZZA		Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di "gocosport". Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare	Padroneggiare le capacità coordinative e i gesti tecnici adattandoli alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, anche proponendo varianti.
ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE TATTICA e STRATEGIE	Saper eseguire giochi motori regolati da variabili spaziali: avanti/dietro, alto/basso, sopra/sotto, dentro/fuori. Saper eseguire giochi motori regolati da variabili temporali: prima/dopo, contemporanea-mente, lento/veloce. Saper eseguire giochi motori regolati da variabili della lateralità: destra/sinistra. applicandone indicazioni, regole e acquisendo gradatamente le strategie	Saper realizzare strategie di gioco.
REGOLE	Rispettare il proprio turno Saper rispettare le regole di semplici giochi	Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.	Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice
QUALITA' DELLA PARTECIPAZIONE (COLLABORAZIONE, GESTIONE DELL'EMOTIVITA' PROPRIA E ALTRUI)	Collaborare con i compagni per la riuscita di un gioco Essere in grado di risolvere conflitti proponendo soluzioni	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, con senso di responsabilità.	Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Disciplina: **EDUCAZIONE MOTORIA/FISICA**
TRAGUARDI RELATIVI al NUCLEO TEMATICO N° 4
SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Rif. alle K.C. europee: IMPARARE AD IMPARARE, SENSO DI INIZIATIVA, COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE

NUCLEI TEMATICI	COMPETENZE IN USCITA		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI I°GRADO
4) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<p>Controlla l'esecuzione del gesto e ne valuta il rischio</p> <p>Adotta pratiche di cura di sé, di igiene e sana alimentazione</p>	<p>Agisce rispettando 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 psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</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>
NODI CONCETTUALI	Indicazioni dai campi di esperienza	Obiettivo/i al termine della cl 5 [^]	Obiettivo/i al termine della cl 3 [^] secondaria di I° grado
AUXOLOGIA, FISIOLOGIA e POTENZIAMENTO FISIOLOGICO (miglioramento delle capacità condizionali)		<p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stile di vita</p>	<p>Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi consapevolmente nel seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle proprie caratteristiche e potenzialità</p> <p>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.</p>
IGIENE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>Curare in autonomia la propria persona, gli oggetti personali, l'ambiente e i materiali comuni nella prospettiva della salute e dell'ordine.</p> <p>Acquisire comportamenti corretti a tavola, nelle operazioni prima e dopo i pasti</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>
RICERCA E TUTELA DELLO STATO DI SALUTE, LEGALITA' E RESPONSABILITA'	<p>Essere consapevole dell'importanza di una sana alimentazione ed assumere positive abitudini alimentari.</p>	<p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stile di vita</p>	<p>Saper motivare la ricerca dell'efficienza fisica descrivendone i benefici e saper modificare le proprie abitudini di vita in tal senso.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi dovuti all'assunzione di integratori e di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, alcool, droghe)</p>