

CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO
con riferimento Competenze chiave europee alle Indicazioni Nazionali 2012
declinato nelle microabilità di ogni annualità

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
ESPRESSIONE CORPOREA

CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione fisica

DISCIPLINE E INSEGNAMENTI CONCORRENTI: Scienze, Arte, Musica

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 corporea.

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

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO
<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>giocosport</i>, diverse gestualità tecniche, anche come orientamento alla futura pratica sportiva.• 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: Traguardi formativi

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA	
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 22 maggio 2018 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 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 TERZA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA	FINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ABILITA'	ABILITA'	ABILITA'
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</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>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</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 movimento o semplici coreografie individuali e collettive. <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</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>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</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>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</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 trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</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, 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</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>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</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 posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – 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>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</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 rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</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 correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

<p>ambienti di vita.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante (es. muoversi dopo un pasto abbondante). Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante. 	<p>accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).
<p>Microabilità per la classe terza scuola primaria</p>	<p>Microabilità per la classe quinta scuola primaria</p>	<p>Microabilità per la scuola secondaria di primo grado</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 e dinamici. • Eseguire capriole. • 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 - 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 	<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 capriole in avanti e all'indietro <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacolini ad altezze diverse. - Correre (più o meno velocemente) sugli over - 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 	<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 capriole, effettuare esercizi ginnici con attrezzi (pertica, ecc. e a corpo libero) • 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 • Interpretare con il corpo brani musicali nell'ambito di spettacoli e/o di sport (danza sportiva) • Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni • Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita

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

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