

ISTITUTO COMPRENSIVO N.1

CURRICOLO DI ISTITUTO • Disciplina EDUCAZIONE MOTORIA

Scuola Primaria - CLASSI PRIMA- SECONDA - TERZA

TRAGUARDI DI COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>L'alunno/a: acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali sapendosi adattare alle variabili;</p> <p>ricosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico e utilizza il linguaggio corporeo e motorio come mezzo di relazione;</p> <p>comprende, nell'attività ludico sportiva, il valore della regola finalizzandola anche al rispetto di regole socialmente condivise.</p>	<p>CLASSE PRIMA</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Riconoscere il proprio corpo nelle azioni motorie sperimentate. Riconoscere la destra e la sinistra. Conoscere alcune caratteristiche relative al tempo e adeguare il movimento a semplici ritmi. Riprodurre sequenze motorie.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Esprimere emozioni utilizzando modalità corporee espressive (drammatizzazione, danza, ...).</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere semplici giochi motori, anche della tradizione popolare locale. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi partecipando e rispettando indicazioni e regole. Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'utilizzo degli attrezzi.</p> <p>CLASSE SECONDA</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri in maniera coordinata. Riconoscere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Analizzare e verbalizzare le modalità di espressione corporea utilizzate e i</p>	<p>Schemi motori di base.</p> <p>Esercizi posturali in situazioni combinate e simultanee.</p> <p>Percorsi strutturati con materiali ginnici per la coordinazione spazio-motoria.</p> <p>Il linguaggio corporeo gestuale e motorio per comunicare stati d'animo ed emozioni.</p> <p>Orientamento nello spazio in relazione a oggetti e persone in movimento.</p> <p>Giochi motori e sportivi individuali e di squadra.</p> <p>Le regole di alcuni giochi sportivi individuali e collettivi</p> <p>Fair play: cooperare, condividere, competere lealmente</p> <p>Il proprio spazio di azione e quello dei</p>

	<p>contenuti comunicativi propri e dei compagni. Creare ed eseguire individualmente e in gruppo semplici combinazioni motorie e coreografie per esprimere sentimenti, situazioni e contenuti musicali.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Partecipare attivamente ad un gioco motorio collaborando per il raggiungimento di uno scopo comune. Conoscere e rispettare le regole.</p> <p>CLASSE TERZA Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 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> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 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> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva sapendo accettare le sconfitte e rispettare l'avversario.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>compagni.</p> <p>L'alimentazione: relazione tra esercizio fisico e alimentazione al fine di adottare stili di vita corretti.</p>
--	---	---

Scuola Primaria - CLASSI QUARTA - QUINTA

TRAGUARDI DI COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>L'alunno/a: utilizza efficacemente le abilità motorie e le gestualità tecniche funzionali all'esperienza di gioco-sport;</p> <p>assume adeguati atteggiamenti e stili di vita igienici e salutistici;</p> <p>coopera all'interno di un gruppo e interagisce positivamente con gli altri valorizzando le diverse capacità, rispettando le regole.</p>	<p>CLASSE QUARTA</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Riconoscere e saper utilizzare diversi schemi motori di base e saperli coordinare. Saper gestire la propria motricità in relazione a semplici traiettorie, distanze, ritmi.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare in forma ludica il proprio corpo. Saper eseguire semplici coreografie, spontanee e non.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere ed applicare diverse proposte di gioco-sport. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole di gara, accettare la sconfitta e rispettare l'avversario.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 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. Riconosce i cambiamenti del proprio corpo durante e dopo l'attività fisica.</p> <p>CLASSE QUINTA</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 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</p>	<p>Coordinazione e utilizzo degli schemi motori e posturali in forma successiva.</p> <p>Percorsi strutturati con materiali ginnici per la coordinazione spazio-motoria.</p> <p>Sequenze e composizioni motorie con l'utilizzo di codici espressivi diversi (danza, drammatizzazione).</p> <p>Varie forme di gioco o sport e rispetto delle regole condivise.</p> <p>Fair play: cooperare, condividere, competere lealmente.</p> <p>L'alimentazione: relazione tra esercizio fisico e alimentazione al fine di adottare stili di vita corretti.</p>

	<p>relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva 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> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. 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> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza 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>	
--	---	--

Scuola Secondaria I°- CLASSI PRIMA - SECONDA - TERZA

TRAGUARDI DI COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
L'alunno/a: è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o</p>	Gli schemi motori di base, anche combinati, ed il loro utilizzo in ambito sportivo.

<p>di forza sia nei limiti. 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 (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole;</p> <p>ricosce, 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;</p> <p>è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <p>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.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>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>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <p>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>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>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</p>	<p>Le funzioni fisiologiche, i cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere, i principi base dell'allenamento delle capacità condizionali.</p> <p>Semplici elementi di primo soccorso</p> <p>Nozioni inerenti: sistema scheletrico e deviazioni legate alla postura; sistema muscolare e meccanismi energetici; cenni sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.</p> <p>Elementi di comunicazione non verbale.</p> <p>Schemi ritmici applicati al movimento.</p> <p>Linguaggio specifico motorio e sportivo.</p> <p>I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</p> <p>Il concetto di strategia e tattica.</p> <p>Le modalità relazionali che promuovono la valorizzazione delle differenze e l'inclusione, per raggiungere un obiettivo comune.</p> <p>Le regole per la realizzazione del gioco e/o sport, anche con finalità di arbitraggio.</p> <p>Le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p> <p>Principi fondamentali di corretta</p>
--	--	--

	<p>compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</p>	<p>alimentazione e di igiene personale; avere le prime conoscenze delle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool ...) e sui loro effetti negativi.</p> <p>Le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>
--	--	--