

# SCUOLA DELL'INFANZIA

## COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI

### CAMPO D'ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO

<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI AL TERMINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il bambino vive pienamente la sua corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola</li> <li>• Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione</li> <li>• 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</li> <li>• Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva</li> <li>• Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento</li> </ul>		
<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e le differenze di genere</li> <li>• Regole di igiene del corpo e degli ambienti</li> <li>• Gli alimenti</li> <li>• Il movimento sicuro</li> <li>• I pericoli nell'ambiente e i comportamenti sicuri</li> <li>• Le regole dei giochi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarsi e vestirsi, riconoscere i segnali del corpo con buona autonomia</li> <li>• Nominare, indicare, rappresentare le parti del corpo e individuare le diversità di genere.</li> <li>• Tenersi puliti, osservare le pratiche di igiene e di cura di sé.</li> <li>• Distinguere, con riferimento a esperienze vissute, comportamenti, azioni, scelte alimentari potenzialmente dannose alla sicurezza e alla salute</li> <li>• Padroneggiare gli schemi motori statici e dinamici di base: correre, saltare, stare in equilibrio, strisciare, rotolare</li> <li>• Coordinare i movimenti in attività che implicano l'uso di attrezzi</li> <li>• Coordinarsi con altri nei giochi di gruppo rispettando la propria e altrui sicurezza</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare la forza del corpo, Individuare potenziali rischi</li> <li>• Rispettare le regole nei giochi</li> <li>• Esercitare le potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo.</li> </ul>
--	--	--	--

<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	
<b>COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</b>	
<b>DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA</b>	
<p>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>

NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITÀ
	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</li> <li>• Regole fondamentali di alcune discipline sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</li> <li>• 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.</li> </ul>
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>
	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le</li> </ul>

			diversità, manifestando senso di responsabilità.
	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI

#### DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE  
COMPETENZE DISCIPLINARI AL  
TERMINE DELLA SCUOLA  
SECONDARIA DI PRIMO GRADO

- 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.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITÀ
	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</li> <li>• Regole fondamentali di alcune discipline sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. -</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</li> </ul>
	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>
	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>• Realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo</li> </ul>

			<p>di arbitro o di giudice.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>
	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.-</li><li>• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li><li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di</li><li>• pericolo.</li><li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li><li>• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li></ul>