

Competenza: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINE DI RIFERIMENTO: Educazione fisica

DISCIPLINE E INSEGNAMENTI CONCORRENTI: tutte le discipline

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

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI ALLA FINE DEL PRIMO CICLO
<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 gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</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>	

Competenza chiave: **CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**

TRAGUARDO (Dalle Indicazioni Nazionali):

L'alunno padroneggia abilità motorie di base in situazioni diverse

Partecipa alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumendo la responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo

Utilizza nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita

Obiettivi di apprendimento (Vedi Indicazioni Nazionali):

Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta
<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica le varie parti del corpo • Comprendere e rispetta le indicazioni e le regole delle attività motorie e sportive. • Interagisce e coopera nel gruppo e si confronta lealmente con gli altri accettando i propri e gli altrui limiti. • Accoglie le diversità manifestando senso di responsabilità. • Utilizza in modo appropriato gli spazi e le attrezzature. • Assume adeguati comportamenti e stili di vita igienici e salutistici 	<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si muove in modo coordinato e con agilità; utilizza in modo efficace la motricità fine; • Adegua il movimento al tempo, allo spazio, al ritmo; si muove controllando la lateralità; • Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per esprimere emozioni e situazioni comprende e rispetta le indicazioni e le regole delle attività motorie • Adegua il proprio movimento ai ritmi ed alle capacità degli altri; • Interagisce con gli altri valorizzando le diversità; coopera all'interno di un gruppo • Utilizza in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature 	<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc.). • Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, • Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. • Utilizza modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. • Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. • Conosce e applica correttamente modalità 	<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza correttamente gli schemi motori di base in successione e in interazione fra loro sperimenta situazioni di contrazione e decontrazione di movimenti. • Esegue semplici progressioni motorie, utilizzando codici espressivi diversi • Utilizza efficacemente le abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport. rispetta le regole nell'attività ludico-sportive organizzate anche in forma di gara. • Accetta la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi in modo leale. coopera nel gruppo e interagisce positivamente con gli altri. • Utilizza efficacemente le 	<p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e simultanea • Riconosce e valuta traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, • Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. • Conosce e applica correttamente modalità

	<ul style="list-style-type: none"> • Assume adeguati comportamenti alimentari e salutistici. • Applica le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie. 	<p>esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipa attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispetta le regole, manifestando senso di responsabilità. • Assume 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 acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé 	<p>abilità motorie funzionali all'esperienza di gioco e sport. Rispetta le regole nell'attività ludico-sportive organizzate anche in forma di gara.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accetta la diversità delle prestazioni motorie, rispettando gli altri e confrontandosi in modo leale • Coopera nel gruppo e interagisce positivamente con gli altri • Adotta comportamenti corretti ed adeguati per la sicurezza propria e altrui. • Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita 	<p>esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicando le regole. • Partecipa attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispetta le regole nella competizione sportiva; • Sa accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. • Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconosce il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita • Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizzo sempre più consapevole e ottimale degli 	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • giochi ed esercizi con piccoli attrezzi per 	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • alcuni sport di squadra • utilizzo di piccoli e grandi 	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • uso della palla, della corda o dei cerchi per 	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • condotte motorie e le affina con l'esercizio

<p>schemi motori di base</p> <ul style="list-style-type: none"> • giochi motori individuali ma che richiedono una prima relazione con un gruppo • giochi a coppie per stimolare il rispetto reciproco, la fiducia e la conoscenza • piccoli giochi per conoscere le parti del corpo e i vari attrezzi dell'ambiente palestra • qual è l'abbigliamento adatto per l'ambiente palestra • regole dell'ambiente palestra, del comportamento e dei giochi 	<p>consolidare la lateralizzazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • esercizi di mobilità articolare e postura • schemi motori di base ed utilizzo abbinato degli stessi • esercizi per l'equilibrio statico e dinamico • esercizi di coordinazione spazio-temporale • giochi che portino al rispetto dell'altro, alla collaborazione ed all'accettazione della sconfitta • qual è l'abbigliamento adatto per l'ambiente palestra • regole dell'ambiente palestra, del comportamento e dei giochi 	<p>attrezzi, per stimolare la coordinazione generale e spazio-temporale, l'equilibrio, la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podolica</p> <ul style="list-style-type: none"> • uso della palla per affinare le percezioni relative a spazio, distanze, traiettorie e direzioni • piccoli giochi di fiducia per stimolare la collaborazione, il rispetto e la conoscenza dell'altro • qual è l'abbigliamento adatto all'attività che si sta svolgendo • regole dell'ambiente palestra, del comportamento e dei giochi 	<p>consolidare la percezione temporale e la connessione movimento-ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • lavori con grandi e piccoli attrezzi sull'equilibrio statico e dinamico • lavori sulla velocità • esercizi per ampliare la mobilità articolare • giochi di collaborazione • la propria forza e quella dei compagni per scelte strategiche favorevoli • qual è l'abbigliamento adatto all'attività che si sta svolgendo • regole dell'ambiente palestra, del comportamento e dei giochi 	<ul style="list-style-type: none"> • lavoro a stazioni o a successione per la forza degli arti superiori e inferiori • esercizi di mobilità generale e stretching • esercizi per poter imparare a controllare l'equilibrio in volo • giochi sportivi e giochi a squadre puntando sulla collaborazione e sull'accettazione della sconfitta, apprezzando il lavoro degli altri • lavori sulla coordinazione generale che portino ad un'autonomia nell'utilizzo e nella manipolazione di piccoli attrezzi • esercizi respiratori • qual è l'abbigliamento adatto all'attività che si sta svolgendo • regole dell'ambiente palestra, del comportamento e dei giochi
---	---	--	--	---