

## **Educazione fisica**

### **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE**

**Consapevolezza ed espressione culturale** riguarda l'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.

**La competenza digitale** consiste nel saper utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie della società dell'informazione per il lavoro, il tempo libero e la comunicazione. Essa implica abilità di base nelle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC): l'uso del computer per reperire, valutare, conservare, produrre, presentare e scambiare informazioni nonché per comunicare e partecipare a reti collaborative tramite Internet.

**Imparare a imparare** è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo. Questa competenza comprende la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, l'identificazione delle opportunità disponibili e la capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace. Questa competenza comporta l'acquisizione, l'elaborazione e l'assimilazione di nuove conoscenze e abilità come anche la ricerca e l'uso delle opportunità di orientamento. Il fatto di imparare a imparare fa sì che i discenti prendano le mosse da quanto hanno appreso in precedenza e dalle loro esperienze di vita per usare e applicare conoscenze e abilità in tutta una serie di contesti: a casa, sul lavoro, nell'istruzione e nella formazione. La motivazione e la fiducia sono elementi essenziali perché una persona possa acquisire tale competenza.

**Le competenze sociali e civiche** includono competenze personali, interpersonali e interculturali e riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più diversificate, come anche a risolvere i conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.

**Il senso di iniziativa e l'imprenditorialità** concernono la capacità di una persona di tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi. È una competenza che aiuta gli individui, non solo nella loro vita quotidiana, nella sfera domestica e nella società, ma anche nel posto di lavoro, ad avere consapevolezza del contesto in cui operano e a poter cogliere le opportunità che si offrono ed è un punto di partenza per le abilità e le conoscenze più specifiche di cui hanno bisogno coloro che avviano o contribuiscono ad un'attività sociale o commerciale. Essa dovrebbe includere la consapevolezza dei valori etici e promuovere il buon governo.

(FONTI: Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 - Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012)

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
 SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
 1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
 Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

Educazione fisica	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA CAMPO D'ESPERIENZA: IL CORPO E IL MOVIMENTO		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ESPERIENZE CONTINUITÀ
<p><b>Il bambino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vive pienamente la propria 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 musica, nella danza, nella comunicazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scoprire, conoscere ed usare il proprio corpo per star bene con se stessi e con gli altri.</li> <li>▪ Acquisire consapevolezza della propria identità di genere per la costruzione di una corretta immagine di sé.</li> <li>▪ Gestire in autonomia la propria persona ed avere cura degli oggetti personali.</li> <li>▪ Rispettare l'ambiente ed i materiali comuni.</li> <li>▪ Progettare ed attuare strategie motorie in situazioni diverse.</li> <li>▪ Comprendere e seguire nei contesti ludici e motori le indicazioni date attraverso la voce, il suono, i simboli, i gesti...</li> <li>▪ Padroneggiare gli schemi motori di base: arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare, scivolare, rotolare.</li> <li>▪ Affinare la coordinazione oculo-manuale.</li> <li>▪ Discriminare le dinamiche di causa-effetto nella gestione del corpo e del movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giochi motori di esplorazione dello spazio ambiente.</li> <li>▪ Giochi cooperativi e di fiducia per incoraggiare la conoscenza reciproca.</li> <li>▪ Giochi di esplorazione per orientarsi all'interno dello spazio dominabile.</li> <li>▪ Attivazione di routine per consolidare l'autonomia.</li> <li>▪ Assegnazione di incarichi e di consegne per saper organizzare azioni adeguate ai diversi momenti della giornata scolastica.</li> <li>▪ Giochi per la coordinazione dei movimenti: percorsi, giochi di squadra...</li> <li>▪ Attività per lo sviluppo della motricità fine: ritagliare, strappare, incollare, infilare, manipolare, punteggiare...</li> <li>▪ Esperienze percettivo-sensoriali.</li> <li>▪ Giochi di psicomotricità, acquaticità.</li> </ul>	<p><b>Unità</b> Maggio sportivo. Pedalata ecologica.</p> <p><b>Attività programmate</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p><b>Metodologie didattiche adottate</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

<p>espressiva.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rappresentare in modo completo la figura umana in situazione statica e dinamica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Osservazione e verbalizzazione della propria immagine in situazione statica e dinamica allo specchio, in foto, in video..</li><li>▪ Osservare e verbalizzare gesti ed azioni dei compagni.</li><li>▪ Rappresentazione grafica della figura umana con i principali segmenti dello schema corporeo.</li></ul>	
--	--	---	--

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
 SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
 1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
 Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

EDUCAZIONE FISICA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA DELLA SCUOLA PRIMARIA		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	ABILITÀ	CONOSCENZE	ESPERIENZE CONTINUITÀ
<p><b>L'alunno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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 <i>giocosport</i> 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri</li> <li>▪ educare, sviluppare e verbalizzare le capacità senso – percettive (tattili cinestetiche, visive...)</li> <li>• sviluppare gli schemi posturali (flettere, piegare, inclinare..)</li> <li>• variare e utilizzare gli schemi motori in funzione ai parametri di spazio e tempo</li> <li>• sviluppare la capacità di combinare schemi posturali diversi</li> <li>• muoversi nello spazio coordinando il proprio spostamento con gli altri e con gli attrezzi presenti</li> <li>• sviluppare la capacità di utilizzare con disinvoltura i piccoli attrezzi</li> <li>▪ coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali (correre, rotolare, strisciare..)</li> <li>• utilizzare posture e movimenti che rappresentano situazioni comunicative</li> <li>• elaborare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza per esplorare lo spazio e conoscere lo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le varie parti del corpo.</li> <li>▪ Le percezioni sensoriali.</li> <li>▪ Le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio ed al tempo.</li> <li>▪ Linguaggio del corpo.</li> <li>▪ Regole e fair play.</li> <li>▪ Comportamenti corretti.</li> <li>▪ Salute e benessere.</li> </ul>	<p>Unità _____          _____          _____          _____</p> <p>Attività programmate          _____          _____          _____          _____</p> <p>Metodologie didattiche adottate          _____          _____          _____</p>

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

rispettarle.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ proprie emozioni</li><li>▪ utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche</li><li>▪ eseguire correttamente modalità esecutive di diverse proposte gioco sport</li><li>▪ rispettare le regole del gioco sia codificato che occasionale</li><li>• rispettare e aiutare i compagni</li><li>▪ accettare i diversi ruoli nel gioco collaborando con gli altri</li><li>• eseguire esercizi o movimenti tecnici comprendendo i limiti dello spazio palestra in relazione alle proprie e altrui sicurezze</li><li>• acquisire la corretta alimentazione per migliorare i propri stili di vita</li><li>▪ percepire e riconoscere sensazioni di benessere legati all'attività ludica</li></ul>		
--------------	--	--	--

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
 SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
 1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
 Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

#### (AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA DELLA SCUOLA PRIMARIA)

- Utilizzare consapevolmente la propria capacità motoria.
- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori in forme sempre più complesse.
- Riconoscere e valutare azioni motorie nella dimensione spazio-temporale.
- Utilizzare in modo creativo modalità espressive e corporee, attraverso i diversi linguaggi del corpo e del movimento (drammatizzazioni, canti e danze).
- Conoscere ed applicare modalità esecutive diverse nelle diverse pratiche sportive.
- Partecipare attivamente nelle varie forme di attività sportiva, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole dello sport e della competizione sportiva, sapendo gestire vittoria/sconfitta.
- Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza.
- Gestire correttamente il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico e comprendere l'importanza di stili di vita sana.

- Il corpo in relazione allo spazio e al tempo.
- Il linguaggio del corpo come modalità espressivo-creativa.
- Il gioco e lo sport.
- Le regole ed il fair play.
- La salute e il benessere.
- La sicurezza e la prevenzione.

Unità \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Attività programmate  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Metodologie didattiche adottate  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
 SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
 1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
 Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

EDUCAZIONE FISICA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO)		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	ABILITA'	CONOSCENZE	ESPERIENZE CONTINUITÀ
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</li> <li>▪ Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</li> <li>▪ Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>▪ È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, di anticipazione e scelta,....)</li> <li>▪ Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali (rapidità, resistenza, forza, mobilità articolare), secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento</li> <li>▪ Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</li> <li>▪ Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio</li> <li>▪ Applicare i principi metodologici funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale</li> <li>▪ Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</li> <li>▪ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate (fair play)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consolidamento delle capacità coordinative</li> <li>▪ Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali</li> <li>▪ Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport</li> <li>▪ Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</li> <li>▪ L'attività sportiva come valore etico</li> <li>▪ Valore e confronto della competizione</li> <li>▪ Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</li> <li>▪ Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico</li> </ul>	<p>Unità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il corpo e le sue funzioni senso percettive</li> <li>• il movimento del corpo e i suoi aspetti coordinativi</li> <li>• il gioco, le regole, lo sport, il fair play</li> <li>• sicurezza e prevenzione, salute e benessere</li> </ul>

# Ruvo in rete

## Curricolo verticale di Educazione fisica della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Elaborato nell'a.s. 2013/14 dalle scuole:  
SSS di 1° grado Cotugno-Carducci-Giovanni XXIII (capofila)  
1° CD "G. Bovio" - 2° CD "S.G. Bosco"  
Scuole paritarie "S. Cuore" - "PioXII" - "S. Gerardo Maiella"

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta</li><li>▪ Sperimentare piani di lavoro personalizzati</li><li>▪ Riconoscere il corretto rapporto fra esercizio fisico alimentazione e benessere</li><li>▪ Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo</li><li>▪ Essere consapevoli degli effetti nocivi legati alla assunzione di sostanze che producono dipendenza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati alla attività fisica</li><li>▪ Gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, fumo alcool)</li></ul>	<hr/> <p>Attività programmate</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Metodologie didattiche adottate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Induttivo: risoluzione dei problemi, scoperta guidata.</li><li>• Deduttivo: assegnazione dei compiti, metodo misto e globale-analitico.</li></ul>
--	--	---	---