

**CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO**  
con riferimento Competenze chiave europee alle Indicazioni Nazionali 2012

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**  
**ESPRESSIONE CORPOREA**

## CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

**DISCIPLINE DI RIFERIMENTO:** Educazione fisica

**DISCIPLINE E INSEGNAMENTI CONCORRENTI:** Scienze, Arte, Musica, Cittadinanza e Costituzione

*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"><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 <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 rispettarle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'alunno 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>

**SEZIONE A: Traguardi formativi**

<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>	
<b>Fonti di legittimazione:</b>	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012	
<b>COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>• Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>• Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>• Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul>	
<b>FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>ABILITA'</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>ABILITA'</b>
<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>- Rappresentare le varie parti del corpo graficamente nella loro globalità.</li> <li>- Utilizzare diversi schemi motori di base (correre/saltare, rotolare, afferrare/lanciare).</li> </ul> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimentare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione, giochi simbolici e semplici</li> </ul>	<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche)</li> <li>- Adeguare il movimento rispetto allo spazio e al ritmo</li> <li>- Muoversi controllando la lateralità</li> <li>- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (rotolare, correre/saltare, afferrare/lanciare)</li> </ul> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o</li> </ul>	<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <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, lanciare, afferrare, 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> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e di</li> </ul>

<p>danze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare giochi di fantasia che esprimono stati emotivi diversi.</li> <li>- Muoversi nello spazio adattandosi alla dinamica del gruppo</li> <li>- Mettersi in relazione con gli altri attraverso il corpo.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giocare rispettando indicazioni e regole.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riuscire a percepire con consapevolezza le sensazioni legate all'attività ludico-motoria. (fatica, benessere, gestione di piccoli imprevisti)</li> <li>- Conoscere ed utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi rispetto alle attività proposte.</li> </ul>	<p>semplici coreografie individuali e collettive .</p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giocare rispettando indicazioni e regole.</li> <li>- Saper collaborare adeguando movimenti e ritmi alle capacità degli altri.</li> <li>- Partecipare alle varie forme di gioco, organizzate anche in modalità di gara, collaborando con gli altri.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludiche motorie.</li> <li>- Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi rispetto alle attività proposte.</li> </ul>	<p>danza, sapendo trasmettere nel contesto contenuti emozionali.</p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisire una corretta mentalità nei confronti dell'agonismo e una coscienza dello spirito sportivo.</li> <li>- Cooperare nel gruppo e svolgere un ruolo attivo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra nel rispetto delle regole dei compagni degli avversari e del materiale.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllare la respirazione , la frequenza cardiaca , il tono muscolare</li> <li>- Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</li> </ul>
<p><b>CONOSCENZE FINE PRIMA SCUOLA PRIMARIA</b></p>	<p><b>CONOSCENZE FINE TERZA SCUOLA PRIMARIA</b></p>	<p><b>CONOSCENZE FINE QUINTA SCUOLA PRIMARIA</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepisce e prende coscienza del corpo, verbalizzando le sue parti.</li> <li>- Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante (camminare secondo andature libere o prestabilite correre liberamente o seguendo ritmi diversi).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire giochi con la palla e acquisire le tecniche di base di giochi di squadra.</li> <li>- Muoversi con scioltezza, e coordinazione (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento).</li> <li>- Utilizzare abilità motorie in forma individuale, a coppia, in gruppo.</li> <li>- Rispettare le regole di giochi, anche in forma di gara,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare gli schemi motori posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</li> <li>- Saper valutare le traiettorie della palla;</li> <li>- Migliorare la capacità di anticipazione e scelta;</li> <li>- Migliorare l'equilibrio statico e dinamico;</li> <li>- Utilizzare il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere diversi tipi di andature e percorsi strutturati.</li> <li>- Conoscere la struttura del gioco (regole, divisioni in squadre-ruoli..)</li> </ul>	<p>interagendo positivamente con gli altri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio statico-dinamico.</li> <li>- Utilizzare in modo corretto per sé e per gli altri spazi e attrezzature.</li> <li>- Sviluppare modalità espressive che utilizzano il linguaggio del corpo (utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare: stati d'animo, idee, situazioni etc...).</li> </ul>	<p>d'animo e nelle drammatizzazioni (danze e rappresentazioni teatrali);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri;</li> <li>- Saper gestire il proprio corpo nelle diverse situazioni di gioco-sport;</li> <li>- Conoscere e rispettare le regole del gioco;</li> <li>- Rispettare i compagni e gli avversari nel gioco;</li> <li>- Conoscere le finalità del gioco;</li> <li>- Conoscere i fondamentali di gioco e la tecnica di base di alcune discipline sportive;</li> </ul>
---	--	--

<b>SEZIONE A: Traguardi formativi</b>	
<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA</b>
<b>Fonti di legittimazione:</b>	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012
<b>COMPETENZE SPECIFICHE/DI BASE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</li> <li>• Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</li> <li>• Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo</li> <li>• Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</li> </ul>
<b>FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>FINE CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>ABILITA'</b>	<b>ABILITA'</b>
<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali.</li> <li>- Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.</li> <li>- Utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Controllare i segmenti corporei in situazioni complesse.</li> <li>- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>- Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</li> <li>- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria-muscolare, rispettando le pause di recupero.</li> </ul> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti e il proprio corpo.</li> </ul>	<p><b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b></p> <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>- Risolvere situazioni nuove o particolarmente complesse attraverso le esperienze motorie acquisite</li> </ul> <p><b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b></p>

- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi.
- Decodificare i gesti arbitrali.

### ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play***

- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport.
- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione mettendo in atto comportamenti collaborativi.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o di giuria.
- Gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per il compagno e l'avversario accettando gli esiti.

### ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza***

- Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc)
- Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.
- Acquisire e praticare regole comportamentali riguardo la postura (in piedi, da seduti nei banchi, nel sollevamento di carichi)

- 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.

### ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play***

- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- 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.
- 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.

### ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza***

- 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di 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>
<b>CONOSCENZE FINE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>	<b>CONOSCENZE FINE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conosce le modalità per eseguire semplici piani di allenamento e di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita.</li> <li>- Consolida gli schemi motori di base attraverso attività ludico-sportive.</li> <li>- Rispetta le regole e l'ambiente.</li> <li>- Accetta il compagno attraverso attività di gruppo e di giochi sportivi.</li> <li>- Conosce le norme igieniche.</li> <li>- Conosce e rispetta i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri nel movimento e nell'uso degli attrezzi.</li> <li>- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</li> <li>- Conoscere le finalità del gioco.</li> <li>- Conoscere e rispettare le regole del gioco.</li> <li>- Rispettare i compagni e gli avversari nel gioco.</li> <li>- Conoscere i fondamentali di gioco e la tecnica di base di alcune discipline sportive.</li> </ul>	<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>