

3.10. Educazione motoria.

3.10.1 Scuola Primaria

INDICATORE DISCIPLINARE: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo			
	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
al termine della classe terza	<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. • Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. • Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo schema corporeo • Giochi individuali o a coppie legati alla scoperta del corpo • Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso.
al termine della classe quinta		<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio - respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variazione del respiro e del battito cardiaco dopo una corsa o una camminata. • Tecniche di modulazione-recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria). • Giochi motori, individuali, a coppie e collettivi.

INDICATORE DISCIPLINARE: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo – espressiva.			
TRAGUARDI DI COMPETENZA		OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
al termine della classe terza	L'alunno: <ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicale e coreutiche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. • Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive • Comprendere il linguaggio dei gesti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi • Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni • Giochi di percezione corporea • Giochi di equilibrio: graduati, individuali, o a gruppi, dinamici, ... • Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali.
	al termine della classe quinta	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e in successione • 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 altri e agli oggetti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi. • Giochi di grande movimento. • Corretto uso dei piccoli attrezzi.

INDICATORE DISCIPLINARE: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.			
	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
al termine della classe terza	<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche; • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare correttamente modalità esecutiva di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi • Giochi che prevedono di mettere in sequenza più informazioni • Giochi di percezione corporea • Giochi di equilibrio: graduali, individuali, o a gruppi, dinamici, ... • Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali.
al termine della classe quinta		<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporale anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche. • Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. • Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. • Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando la diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le principali regole di alcuni giochi e di alcune discipline sportive.

INDICATORE DISCIPLINARE: salute e benessere, prevenzione e sicurezza.			
	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
al termine della classe terza	<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. • Assumere comportamenti adeguati per garantire la propria sicurezza e quella dei compagni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso corretto dei piccoli attrezzi e delle attrezzature per la prevenzione degli infortuni.
al termine della classe quinta		<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le principali regole di alcuni giochi e di alcune discipline sportive.

3.10.2. Educazione motoria. Scuola Secondaria di primo grado

al termine della Scuola Secondaria di 1° grado	TRAGUARDI	INDICATORE DISCIPLINARE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
	<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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-relazionale 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 di base e di sicurezza per sé e per gli altri. • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio - respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio. 	<p>CLASSE PRIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principali schemi motori di base • Rappresentazione degli stati d'animo mediante la gestualità • Variazione del respiro e del battito cardiaco dopo una corsa o una camminata • Tecniche di modulazione-recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria). • Giochi motori, individuali, a coppie e collettivi. <p>CLASSE SECONDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programma di allenamento per il raggiungimento di un'ottimale efficienza fisica • Regolamenti dei giochi sportivi • Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi. • Giochi di grande movimento. • Corretto uso dei piccoli attrezzi <p>CLASSE TERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programma di allenamento orientato al mantenimento dello stato di salute • Codifica dei gesti arbitrali • Le principali regole di alcuni giochi e di alcune discipline sportive.
		<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e in successione • 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 altri e agli oggetti. 	
		<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporale anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali • Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche. • Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive • Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni • Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando la diversità, manifestando senso di responsabilità 	
		<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita 	