COMPETENZE IN EDUCAZIONE FISICA
CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA
DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA
• 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. • 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. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. • 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. • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

SEZIONE A: Traguardi formativi	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**
Fonti di legittimazione	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2007
COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE	• Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse. • Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo. • Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.

FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	FINE CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA
ABILITA'	**ABILITA'**
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma. successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – 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. ***Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*** – Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*** – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport.* – Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Nella competizione , rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità. ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*** – Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante.	***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*** – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma. successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – 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. ***Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*** – Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*** – Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport.* – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente ai vari tipi di gioco organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta. ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*** – Assumere comportamenti adeguati per la prevenzionedegli infortuni e per la sicurezza nei vari ambient di vita. – Riconoscere il rapport tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. – Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Microabilità fine classe terza	*Microabilità fine classe quinta*
• Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. • Consolidare e affinare gli schemi motori static. • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici • Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri • Coordinare di combinazioni di schemi motori dinamici e posturali **Esempi:** – Movimenti del corpo e degli arti; andature; mimica; coordinazione di movimenti di vari segmenti; esercizi di equilibrio statico e dinamico. – Flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare. – Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi. – Correre su una linea, alternando gli appoggi dx e sx , dentro spazi regolari, tra due linee. – Saltare a piedi uniti, con un piede, in alto, in basso, saltare nel cerchio, a dx , a sx, in avanti , indietro, ecc. – Correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, corsa balzata, ecc . Esercizi a coppie da eseguire a specchio, con o senza attrezzi. – Partecipare ai gioch i riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle. – Collaborare nei giochi per una finalità commune. – Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte. – Risolvere in forma creativa le situazioni che via via si presentano. – Eseguire semplici percorsi. – Rispettare le regole per prevenire infortuni.	• Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi. • Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio. • Coordinare I movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precision, ecc. • Consolidare ed affinare gli schemi motori statici, anche utilizzando piccpli e grandi attrezzi. • Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici, anche utilizzando piccpli e grandi attrezzi. • Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.) • Eseguire correttamente capovolte in avanti e all'indietro • Conoscere le principali tecniche e regole di alcune discipline sportive **Esempi:** – Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacoli ad altezze diverse. – Rotolare in avanti con una capovolta,. – Saltellare (a piedi uniti , con un piede, a balzi) sui cerchi. – Slalom veloce tra clavette. – Eseguire percorsi e staffette. – Muoversi seguendo uno stimolo sonoro.. – Effettuare salti sul tappeto. – Movimenti combinati: effettuare sui lati del campo andature diverse (galoppo laterale sul lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, deambulazione normale sull'altro lato corto). – Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole – Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole – Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti. – Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte – Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione – Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali – Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni – Seguire autonomamente le regole dell'igiene personale
CONOSCENZE FINE SCUOLA PRIMARIA	– Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. – Regole fondamentali di alcune discipline sportive.

SEZIONE B: Evidenze e compiti significativi	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**
EVIDENZE	**COMPITI SIGNIFICATIVI**
• Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici • Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti • Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi • Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri.	**ESEMPI** – Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a fair-play, lealtà e correttezza. – Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l'uso espressivo del corpo. – Effettuare giochi di comunicazione non verbale. – Costruire decaloghi, schede, vademecum relativi ai corretti stili di vita per la conservazione della propria salute e dell'ambiente.

SEZIONE C: Livelli di padronanza	
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA	**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – ESPRESSIONE CORPOREA**

LIVELLI DI PADRONANZA		
1	**2**	**3** ***DAI TRAGUARDI PER LA FINE DELLA SCUOLA PRIMARIA***
– Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità (dimensioni, forma, posizione, peso…). – Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri. – Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto) e temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento). – Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo (respirazione, sudorazione) nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento. – Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso. – Padroneggia gli schemi motori di base:strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi. – Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare …). – Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni.	– Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo. – Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante. – Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni più grandi; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e ilimiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. – Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni. – Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti.	– 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. – 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. – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva. – Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. – 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 psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. – Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Livello 3: atteso a partire dalla fine della scuola primaria