

COMMISSIONE

Alessandra Cozzi: [alessandronistri@virgilio.it](mailto:alessandronistri@virgilio.it)

Estella Lombardi: [estel54@hotmail.com](mailto:estel54@hotmail.com)

Vincenzina De Vita: [enza.p96@alice.it](mailto:enza.p96@alice.it)

Michele Giancola: [mixmix@inwind.it](mailto:mixmix@inwind.it)

SCUOLA DELL'INFANZIA

Il corpo in movimento

**Traguardi per lo sviluppo della competenza** (Indicazioni 2012)

1. Il bambino 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.
2. 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.
3. 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.
4. Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.
5. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

**Sezione 3 anni**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino vive pienamente e spontaneamente la propria corporeità

**Obiettivi di apprendimento**

- Sa riconoscere il proprio corpo e le diverse parti
- Sa rispettare gli spazi altrui
- Sperimenta percezioni sensoriali
- Acquisisce padronanza nel muoversi negli spazi della scuola
- Si orienta nello spazio: sopra - sotto, dentro - fuori ...
- Si orienta nel tempo: prima - dopo, lento - veloce ...
- Sperimenta in varie forme gli schemi motori di base del camminare e del correre

**Sezione 4 anni**

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino continua a sperimentare la propria corporeità

### **Obiettivi di apprendimento**

- Conosce, denomina e rappresenta le parti principali del corpo
- Scopre la dimensione spaziale del proprio corpo
- Coordina i movimenti del corpo nello spazio
- Incomincia a dominare l'equilibrio statico e dinamico
- Discrimina le percezioni sensoriali in base alla vista, all'udito ed al tatto
- Riconosce, discrimina e riproduce rumori e suoni con varie parti del corpo
- Si orienta nello spazio: sopra – sotto, dentro - fuori, dietro – avanti ...
- Si orienta nel tempo: prima - dopo, lento-veloce, successione - contemporaneità ...
- Sperimenta in varie forme più sicure e coordinate gli schemi motori di base del camminare, del correre e del saltare

### **Sezione 5 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino vive la propria corporeità in forma sempre più consapevole

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Percepisce il proprio corpo in forme diverse in rapporto allo spazio
- Si muove nello spazio, in base a gesti, suoni, rumori e musica
- Consolida l'orientamento spaziale e temporale
- Rappresenta il corpo fermo e in movimento
- Utilizza gli schemi motori di base del camminare, del correre e del saltare con più sicurezza

#### Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva

### **Sezione 3 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino sperimenta diversi canali comunicativi ed espressivi

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Impara gradualmente a vivere i diversi momenti della giornata in modo sereno: pranzo, gioco, riposo ...
- Incomincia a controllare la gestualità legata alle sue emozioni
- Sperimenta una percezione positiva del proprio corpo in relazione agli altri
- Impara a comunicare esigenze fisiologiche

### **Sezione 4 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino amplia l'esperienza comunicativa ed espressiva utilizzando vari canali

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Costruisce un'immagine positiva di sé nel piccolo gruppo

- Incomincia a comunicare con il corpo bisogni ed intenzioni
- Incomincia a controllare le proprie emozioni nella relazione con i coetanei e gli adulti
- Usa la mimica ed il travestimento
- Usa i gesti, le posizioni e le posture per esplorarne il senso ed il significato

## Sezione 5 anni

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino incomincia a padroneggiare la dimensione comunicativa ed espressiva del proprio corpo utilizzando vari canali

### Obiettivi di apprendimento

- Costruisce un'immagine positiva di sé in relazione agli altri
- Utilizza la propria capacità comunicativa ed espressiva attraverso la musica, la danza e la drammatizzazione
- Sa assumere posture e posizioni ed usa la gestualità in maniera spontanea e/o guidata in modo efficace

### Il gioco, le regole e il fair play

## Sezione 3 anni

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino incomincia a controllare i propri movimenti ed a interagire con gli altri nei giochi rispettando le prime regole

### Obiettivi di apprendimento

- Conosce e rispetta le norme che regolano la vita di gruppo
- Sa interagire con gli altri nei giochi di movimento
- Sa controllare il gesto rispetto alle emozioni
- Sa rispettare le regole del gioco

## Sezione 4 anni

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino controlla l'esecuzione del gesto, interagisce con gli altri nei giochi di movimento rispettando le regole

### Obiettivi di apprendimento

- Consolida le norme di comportamento che regolano la vita di gruppo
- Sa organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri
- Sa controllare il gesto
- Sa applicare regole di gioco

## Sezione 5 anni

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Sa applicare schemi posturali e motori nel gioco individuale e di gruppo
- Sa organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti, agli altri
- Sa valutare il rischio
- Sa applicare le regole e il fair play
- Sa interagire con gli altri nei giochi di movimento

#### Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

### **Sezione 3 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino avvia condotte in forma sempre più autonoma
2. Il bambino riconosce i ritmi del proprio corpo, differenze sessuali

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Adotta le pratiche corrette di cura di sé, di igiene e sana alimentazione proposte
- Riconosce su una figura maschio - femmina
- Sa comunicare i propri bisogni
- Vive serenamente il momento del pasto

### **Sezione 4 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino riconosce i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali, adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene personale e sana alimentazione

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Sa soddisfare i propri bisogni con sufficiente autonomia
- Sa assumere atteggiamenti positivi durante il pasto e assaggia i cibi
- Riconosce e rappresenta graficamente la figura umana, arricchendola di particolari che ne evidenziano il sesso

### **Sezione 5 anni**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino riconosce i ritmi del proprio corpo le differenze sessuali, adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene personale e sana alimentazione

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Attua pratiche corrette per l'igiene personale
- Mangia correttamente rispettando regole e posture
- Riconosce e rappresenta graficamente la figura umana, arricchendola di particolari che ne connotano il sesso

## SCUOLA PRIMARIA

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria (Indicazioni 2012)

1. 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.
2. 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.
3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *gioco sport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
5. 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.
6. 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.
7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

### Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

## Classe I<sup>A</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino acquisisce una maggiore consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo.
2. Il bambino incomincia a padroneggiare gli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.

### Obiettivi di apprendimento

- Nomina, tocca su sé, indica su altri e rappresenta le principali parti del corpo
- Avvia il controllo della tensione e della detensione muscolare sia generale che segmentaria
- Controlla i propri movimenti partendo e fermandosi rispetto a segnali dati
- Controlla i propri movimenti mantenendo la velocità - accelerando - rallentando
- Sa mantenere l'equilibrio statico a terra in posture diverse
- Si colloca in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti
- Riconosce, differenzia, ricorda, verbalizza differenti percezioni sensoriali: visive, uditive, tattili, cinestesiche
- Esegue movimenti, spostamenti, semplici giochi utilizzando uno o più dei cinque sensi per volta
- Acquisisce il senso del ritmo, l'organizzazione motoria e l'orientamento spaziale degli schemi motori del correre, camminare e saltare da solo, in coppia e a piccoli gruppi in avanti, indietro e lateralmente anche in forme combinate e/o successive
- Coordina i movimenti degli arti inferiori e superiori negli schemi motori di base in forme semplici sul posto

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Sperimenta in forma spontanea e semi strutturata gli schemi motori di base del rotolare, capovolgere, arrampicare in salita e in discesa, lanciare, afferrare e prendere
- Sperimenta il controllo laterale spontaneo della vista, dell'udito, della mano e del piede per facilitarne la definizione
- Idea semplici movimenti con e senza oggetti, ne ricava e sa riprodurne il ritmo e viceversa
- Esegue movimenti di coordinazione: occhio-mano, occhio-piede, occhio-testa con uno o due oggetti anche in coppia
- Si sposta su grandi attrezzi e cerca di mantenere l'equilibrio dinamico

## Classe II<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino ha acquisito una maggiore e più completa consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo.
2. Il bambino padroneggia con maggiore sicurezza gli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.

### Obiettivi di apprendimento

- Controlla maggiormente la tensione e la detensione muscolare sia generale che segmentaria
- Si muove ritmicamente nello spazio da solo, in coppia e/o a piccoli gruppi
- Utilizza gli schemi motori di base del camminare, correre e saltare
- Utilizza sempre più efficacemente gli schemi motori di base del rotolare, capovolgere, arrampicare in salita e in discesa, lanciare, afferrare e prendere
- Utilizza gli schemi motori di base con variazioni di direzione e di velocità
- Utilizza gli schemi motori di base in semplici forme combinate fra loro
- Coordina i movimenti degli arti inferiori e superiori negli schemi motori di base in forme sempre più complesse sul posto e in movimento
- Controlla maggiormente i propri movimenti mantenendo la velocità - accelerando – rallentando
- Sperimenta l'utilizzo delle proprie energie per migliorare la resistenza
- Sviluppa la propria dominanza laterale destra o sinistra della vista, dell'udito, della mano e del piede
- Mantiene con maggiore sicurezza e più a lungo l'equilibrio statico a terra in posture diverse
- Si sposta su grandi attrezzi e mantiene l'equilibrio dinamico con maggiore sicurezza

## Classe III<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino continua a sviluppare consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo in crescita.
2. Il bambino padroneggia con sicurezza gli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.

### Obiettivi di apprendimento

- Controlla la tensione e la detensione muscolare sia generale che segmentaria
- Si muove ritmicamente con sicurezza nello spazio da solo, in coppia e/o a piccoli gruppi anche in forma alternata e/o combinata
- Utilizza gli schemi motori di base del camminare, correre e saltare in forme più complesse
- Utilizza con sicurezza gli schemi motori di base del rotolare, capovolgere, arrampicare in salita e in discesa, lanciare, afferrare e prendere
- Utilizza gli schemi motori di base in semplici forme combinate fra loro, con cambi di direzione e velocità anche con piccoli attrezzi

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Coordina i movimenti degli arti inferiori e superiori negli schemi motori di base e non in forme sempre più complesse in spostamento
- Controlla i propri movimenti modulando la velocità: accelerando – rallentando
- Si mette alla prova per utilizzare le proprie energie per migliorare la resistenza
- Definisce la propria dominanza laterale destra o sinistra della vista, dell'udito, della mano e del piede
- Sa mantenere l'equilibrio statico a terra in posture diverse da solo, in coppia e/o in piccoli gruppi
- Si sposta su grandi attrezzi e mantiene l'equilibrio dinamico con maggiore sicurezza

### Classe IV<sup>A</sup>

#### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino percepisce il proprio corpo in crescita con consapevolezza.
2. Il bambino controlla gli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
3. Il bambino controlla con la propria volontà movimenti precisati.

#### Obiettivi di apprendimento

- Controlla la tensione e la detensione muscolare sia generale che segmentaria
- Si muove ritmicamente con sicurezza nello spazio da solo, in coppia e/o a piccoli gruppi anche in forma alternata e/o combinata in semplici progressioni ritmiche di propria ideazione o date, con e senza piccoli attrezzi
- Utilizza con precisione gli schemi motori di base del camminare, correre e saltare in forme combinate con cambi di direzione e velocità, anche con l'uso di piccoli attrezzi
- Utilizza con precisione gli schemi motori di base del rotolare, capovolgere, arrampicare in salita e in discesa, lanciare, afferrare e prendere anche a tempo
- Coordina con precisione i movimenti degli arti inferiori e superiori negli schemi motori di base e non in forme sempre più complesse in spostamento con piccoli attrezzi
- Incomincia a gestire le proprie energie per migliorare la resistenza delle sue prove
- Utilizza la propria dominanza laterale destra o sinistra della vista, dell'udito, della mano e del piede in combinazione di movimenti voluti e precisi
- Sa mantenere l'equilibrio statico e dinamico a terra e/o su grandi attrezzi

### Classe V<sup>A</sup>

#### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino percepisce il proprio corpo in crescita con consapevolezza.
2. Il bambino padroneggia gli schemi motori di base e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
3. Il bambino controlla la propria azione motoria voluta e finalizzata.

#### Obiettivi di apprendimento

- Controlla la tensione e la detensione muscolare sia generale che segmentaria
- Si muove ritmicamente con sicurezza nello spazio da solo, in coppia e/o a piccoli gruppi anche in forma alternata e/o combinata in semplici progressioni ritmiche di propria ideazione o date, con e senza piccoli attrezzi

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Utilizza con sicurezza gli schemi motori di base del camminare, correre e saltare in forme combinate con cambi di direzione e velocità, anche con l'uso di piccoli attrezzi
- Utilizza con sicurezza gli schemi motori di base del rotolare, capovolgere, arrampicare in salita e in discesa, lanciare, afferrare e prendere a tempo anche con piccoli attrezzi
- Coordina i movimenti degli arti inferiori e superiori negli schemi motori di base e non in forme sempre più complesse in spostamento con piccoli attrezzi in funzione di un obiettivo
- Gestisce le proprie energie per migliorare la resistenza delle sue prove
- Utilizza la propria dominanza laterale destra o sinistra della vista, dell'udito, della mano e del piede in combinazione di movimenti voluti e finalizzati
- Sa mantenere l'equilibrio statico e dinamico a terra e/o su grandi attrezzi con sicurezza

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva

**Classe I<sup>^</sup>**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino osserva il movimento altrui e cerca di imitarlo in modo controllato e ne comprende il senso
2. Il bambino esprime spontaneamente se stesso e le proprie emozioni attraverso il movimento

**Obiettivi di apprendimento**

- Controlla maggiormente la motricità legata alle sue emozioni
- Mantiene il contatto con il corpo altrui con rispetto
- Esplora il contatto con il corpo altrui nella realizzazione di semplici giochi a coppie e/o a piccoli gruppi
- Usa la gestualità in maniera spontanea e/o guidata in modo più efficace e corretta
- Usa i gesti, le posizioni prossemiche e le posture per esplorarne il senso ed il significato
- Usa la mimica ed il travestimento
- Si pone positivamente in relazione agli altri utilizzando adeguatamente la distanza prossemica
- Sa assumere posture e posizioni indicate
- Imita globalmente i movimenti proposti
- Esegue semplici movimenti con tutto il corpo o parti di esso contemporaneamente agli altri seguendo un ritmo
- Propone movimenti significanti con tutto il corpo o parti di esso
- Incomincia a controllare l'utilizzo spontaneo dell'intensità e tonalità della voce quando si muove
- Mantiene l'attenzione con sguardo diretto
- Segue con lo sguardo le dinamiche dei movimenti e/o del gioco
- Interpreta brani musicali con movimenti spontanei da solo e/o in gruppo

**Classe II<sup>^</sup>**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino affina la capacità comunicativa ed espressiva del proprio corpo

**Obiettivi di apprendimento**

- Controlla la sua emotività legata al movimento
- Partecipa a semplici drammatizzazioni abbinando la voce al gesto / movimento
- Partecipa a semplici drammatizzazioni nei tempi e nei modi condivisi
- Legge l'intenzionalità motoria degli altri



Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Interagisce spontaneamente ed in modo appropriato con l'intenzionalità motoria altrui
- Si muove successivamente, contemporaneamente, alternativamente in coppia o a piccoli gruppi
- Propone soluzioni motorie creative in base alla propria interpretazione del gesto / movimento / postura altrui
- Affina l'uso dell'udito per orientarsi
- Acuisce l'uso della vista per mantenere il contatto con gli altri e/o l'oggetto
- Percepisce con quale parte del corpo ha toccato od è stato toccato da oggetti o dagli altri
- Controlla l'utilizzo spontaneo della voce quando si muove
- Collabora alla buona riuscita di una semplice danza in gruppo

### **Classe III<sup>A</sup>**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino approfondisce la dimensione comunicativo – espressiva della propria persona

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Sperimenta e sviluppa l'ascolto del proprio corpo in giochi di percezione corporea anche di propria ideazione
- Con l'ascolto regola il contatto corporeo con sé e l'altro attraverso una sua parte
- Favorisce l'esperienza del tatto e dell'ascolto per sperimentare e sviluppare la fiducia verso sé e gli altri in giochi ad occhi chiusi
- Usa la voce per mantenere il contatto quando si muove
- Riproduce le espressioni mimiche delle più comuni emozioni umane
- Riproduce l'atteggiamento del corpo umano che prova una forte emozione fra le più comuni
- Partecipa a drammatizzazioni di semplici situazioni
- Collabora alla riuscita di semplici danze collettive

### **Classe IV<sup>A</sup>**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino si avvia ad usare consapevolmente il linguaggio del proprio corpo
2. Il bambino si avvia a controllare la propria emotività davanti ad un pubblico

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Gioca con la propria ombra per creare movimenti facilmente interpretabili di sport o lavori
- Organizza movimenti espressivi interagendo con uno o più compagni
- Si adatta ai movimenti ed ai ritmi degli altri
- Coordina un proprio suono e/o un proprio gesto alla costruzione di una scultura umana
- Improvvisa un proprio intervento motorio espressivo – comunicativo per continuare una storia iniziata da altri
- Sceglie la propria collocazione spaziale efficace rispetto agli altri in una rappresentazione
- Collabora alla riuscita di danze in gruppo più complesse

### **Classe V<sup>A</sup>**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il bambino usa consapevolmente il linguaggio del proprio corpo
2. Il bambino controlla la propria emotività nel mostrarsi ad un pubblico

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Esprime sensazioni con il corpo
- Muove il corpo a ritmo di vari generi musicali
- Partecipa alla realizzazione di danze popolari, tradizionali, etniche ecc.
- Simula movimenti / coreografie ritmiche che esprimono emozioni positive o negative spostandosi nello spazio con attenzione agli altri ed agli oggetti
- Assume punti di vista di altri e li interpreta con mimica / gestualità / postura
- Drammatizza semplici storie in chiave comica o ironica
- Si propone da solo o in gruppo con una rappresentazione davanti a un pubblico di coetanei e/o di adulti

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

## Classe I<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino avvia la scoperta e la combinazione delle regole che determinano la realizzazione e la riuscita di un semplice gioco da solo e/o con gli altri.

### Obiettivi di apprendimento

- Partecipa a semplici giochi tradizionali accompagnati da esecuzioni canore, filastrocche, conte, ritornelli ...
- Idea semplici giochi con un oggetto e un compagno, ne individua le regole e le spiega verbalmente
- Riproduce semplici giochi ideati da altri nel rispetto delle regole individuate
- Idea ed esegue semplici percorsi strutturati con un unico tipo di oggetto e almeno quattro stazioni, da solo, a coppie e/o piccoli gruppi
- Collabora alla buona riuscita di prime forme di confronto atletico anche sotto forma di gara
- Collabora alla riuscita di semplici giochi di gruppo a tutto campo con e senza oggetti a due ruoli nel rispetto delle regole date
- Collabora alla riuscita di un semplice gioco a due squadre nel rispetto delle regole utilizzate:
  - o con tante palle a due campi
  - o con una palla a due campi

## Classe II<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino sperimenta come la variazione di una regola determina la realizzazione e la riuscita di un gioco diverso da quello conosciuto
2. Il bambino contribuisce alla buona riuscita del gioco proposto.

### Obiettivi di apprendimento

- Idea semplici giochi con e senza oggetti da solo, in coppia e/o in piccolo gruppo
- Porta a termine semplici percorsi da quattro ad otto stazioni da solo o in coppia
- Partecipa a giochi di gruppo di varie tipologie tradizionali e non: bandierina, tiro alla fune, lupo ghiaccio ...
- Sceglie compagni per formare gruppi di gioco secondo regole date
- Accetta i compagni di attività e sa farsi accettare dai compagni
- Accetta le regole del gioco e l'errore commesso da un compagno
- Aiuta i compagni in difficoltà e collabora con loro
- Accetta il risultato del gioco
- Ascolta e cerca di comprendere i messaggi trasmessi dai compagni

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Partecipa a forme di confronto atletico anche sotto forma di gara a tempo – distanza – lunghezza nel piccolo gruppo
- Collabora alla riuscita di semplici giochi di gruppo a tutto campo con e senza oggetti a due ruoli nel rispetto delle regole date
- Collabora alla riuscita di un semplice gioco a due squadre con la palla nel rispetto delle regole:
  - o con una palla a due campi: palla avvelenata, palla prigioniera, palla rilanciata ...

### Classe III<sup>A</sup>

#### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino fa proprie le regole del gioco e si mette alla prova in ruoli e compiti diversi.
2. Il bambino partecipa attivamente alla buona riuscita del gioco proposto.

#### Obiettivi di apprendimento

- Partecipa attivamente alle varie forme di gioco anche in forma di gara a punti e/o tempo
- Porta a termine percorsi a tempo, ad otto stazioni da solo e/o a coppie
- Seleziona compagni per formare gruppi / squadre di gioco secondo criteri personali e/o regole date
- Accetta chiunque come compagno di attività e si fa accettare dai compagni
- Accetta le regole del gioco
- Accetta l'errore commesso da un compagno
- Aiuta i compagni in difficoltà e collabora con loro
- Accetta il risultato finale del gioco
- Si rivolge educatamente ai compagni per trasmettere messaggi
- Ascolta e cerca di comprendere i messaggi trasmessi dai compagni
- Trasforma in modo personale situazioni apprese
- Partecipa a forme di confronto atletico anche sotto forma di gara a tempo – distanza – lunghezza nel piccolo gruppo
- Collabora alla riuscita di semplici giochi di gruppo a tutto campo con e senza oggetti a due ruoli nel rispetto delle regole date
- Partecipa alla buona riuscita di un gioco a due squadre con la palla nel rispetto delle regole:
  - o con una palla a due campi: palla avvelenata, palla prigioniera, palla rilanciata ...
- Avvia giochi propedeutici ai fondamentali dei giochi sport del minivolley, del minibasket, del minihandball, ecc. ...

### Classe IV<sup>A</sup>

#### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino si sente parte del gruppo / squadra, partecipa attivamente alla buona riuscita del gioco e si mette alla prova in ruoli e compiti diversi.
2. Il bambino utilizza autocontrollo e fair play nelle situazioni di gioco.

#### Obiettivi di apprendimento

- Partecipa attivamente alle varie forme di gioco anche in forma di gara a punti e/o tempo
- Porta a termine percorsi a tempo sotto forma di staffetta, ad otto stazioni da solo e/o a coppie
- Forma gruppi / squadre di gioco secondo criteri personali e/o regole date
- Accetta chiunque come compagno di attività e si fa accettare dai compagni

- Accetta le regole del gioco
- Accetta l'errore commesso da un compagno
- Aiuta i compagni in difficoltà e collabora con loro
- Accetta il risultato finale del gioco
- Si rivolge educatamente ai compagni per trasmettere messaggi
- Ascolta e cerca di comprendere i messaggi trasmessi dai compagni
- Trasforma in modo personale situazioni apprese
- Collabora alla registrazione dei punteggi o al cronometrando dei tempi
- Partecipa a forme di confronto atletico anche sotto forma di gara a tempo – distanza – lunghezza nel grande gruppo  
Partecipa efficacemente alla buona riuscita di un gioco a due squadre con la palla nel rispetto delle regole: palla avvelenata, palla prigioniera, palla rilanciata ...
- Partecipa a giochi propedeutici con l'uso dei fondamentali dei giochi sport: minivolley, minibasket, minihandball, ecc. ...

## Classe V<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino conosce le regole dei giochi sportivi e non e collabora alla buona riuscita del gioco, anche in ruoli diversi.
2. Il bambino utilizza il proprio autocontrollo e fair play nelle situazioni competitive.

### Obiettivi di apprendimento

- Sa confrontarsi con gli avversari nelle gare di atletica
- Rispetta le regole nelle prime forme di competizione sportiva
- Sa utilizzare numerosi giochi derivati dalla tradizione popolare e sportiva, ne applica indicazioni e regole
- Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport e non
- Propone soluzioni di gioco alternative
- Trasforma in modo personale situazione apprese
- Si cimenta nel ruolo di caposquadra
- Si cimenta nel ruolo di arbitro
- Assegna correttamente e imparzialmente i punti alle squadre o ai giocatori
- Accetta la sconfitta con equilibrio e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

## Classe I<sup>^</sup>

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino impara a mantenere pulito e ordinato il proprio corpo ed i propri indumenti.
2. Il bambino avvia la conoscenza delle funzioni corporee di base che permettono il movimento in salute e sicurezza.
3. Il bambino avvia la consapevolezza che le regole di comportamento date sono finalizzate alla salvaguardia della propria ed altrui salute ed incolumità

### Obiettivi di apprendimento

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Conosce e denomina i grandi segmenti del proprio corpo
- Conosce e denomina le parti principali dei vari segmenti corporei davanti e dietro
- Si sa cambiare: vestirsi e svestirsi, allacciare e slacciare indumenti e calzature
- Sa lavare le mani e la faccia da solo
- Impara a soffiarsi il naso da solo
- Impara a lavarsi i denti da solo dopopranzo
- Si prende cura del proprio corpo secondo esigenza
- Inspira ed espira per ossigenare adeguatamente l'organismo durante l'attività motoria
- Esegue respirazioni addominali e toraciche per tonificare il diaframma
- Inspira ed espira per ossigenare adeguatamente l'organismo dopo uno sforzo più impegnativo
- Controlla la tensione muscolare in movimento e si rilassa per recuperare le energie spese
- Adegua con più attenzione la propria alimentazione alle proprie esigenze energetiche
- Si muove in sicurezza in tutti gli spazi di vita quotidiana senza toccare gli altri, senza sbattere contro pareti e arredi
- Si muove con cautela nel rispetto delle funzioni del luogo in cui si trova

### Classe II<sup>^</sup>

#### Obiettivi di apprendimento

- Conosce lo scheletro umano e denomina le ossa / gruppi ossei principali
- Conosce le principali articolazioni del proprio corpo
- Si sa coprire / scoprire adeguatamente in base alla temperatura ambiente ed allo sforzo fisico compiuto
- È puntuale ed ha l'abbigliamento necessario all'attività motoria quando richiesto
- Mantiene ordinato e cambia periodicamente l'abbigliamento necessario all'attività motoria
- Controlla gli sfinteri e si predispone all'attività motoria prima di iniziarla
- Controlla la respirazione per ossigenare adeguatamente l'organismo durante l'attività motoria
- Esegue semplici esercizi respiratori da varie posture per ossigenare adeguatamente l'organismo dopo uno sforzo più impegnativo
- Controlla la tensione muscolare in movimento e si rilassa per recuperare le energie spese
- Avvisa prontamente l'insegnante qualora intervenissero piccole contusioni e/o traumi prestando attenzione alle indicazioni fornite
- Presta soccorso al compagno e riferisce all'insegnante ogni volta che è testimone di un infortunio, collabora nell'assistenza
- Accompagna e fa compagnia al compagno che ha bisogno di assistenza
- Rimane a riposo ogniqualvolta le condizioni di salute lo richiedono
- Si impegna ad assaggiare i cibi della refezione non di proprio gradimento
- Cerca di alimentarsi adeguatamente al consumo energetico previsto
- Si impegna a ricordare ai compagni come ci si muove con cautela nel rispetto delle funzioni del luogo in cui ci si trova

### Classe III<sup>^</sup>

#### Obiettivi di apprendimento

- Acquisisce la consapevolezza delle funzioni cerebrali per il controllo motorio
- Conosce la funzione motoria del sistema muscolo - scheletrico
- Conosce e posiziona i principali organi interni del proprio corpo
- Sa gestire autonomamente l'abbigliamento necessario all'attività motoria
- Controlla l'accelerazione cardiaca con l'esercizio respiratorio quando necessario
- Impara a muoversi aerobicamente assecondando la respirazione al ritmo del movimento
- Esegue semplici esercizi respiratori in apnea e dispnea da varie posture per ossigenare adeguatamente l'organismo dopo uno sforzo più impegnativo

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Mantiene semplici posizioni di stretching per un'adeguata postura, in preparazione all'attività o come recupero di quella svolta
- Segue semplici tecniche di rilassamento / auto rilassamento per ripristinare gli equilibri fisiologici dopo l'attività motoria
- Impara ad ascoltare il proprio organismo per rispettarne le condizioni di salute
- Sa esprimere verbalmente sensazioni di dolore o malessere con precisione
- Riconosce come intervenire in caso di piccole contusioni e/o traumi
- Si impegna ad assaggiare ed assumere i cibi della refezione che non sono di proprio gradimento per un'alimentazione equilibrata
- Seleziona gli alimenti in base al proprio fabbisogno secondo una dieta equilibrata
- Presta prontamente soccorso al compagno e riferisce all'insegnante ogni volta che è testimone di un infortunio, collabora nell'assistenza
- Sa dare il buon esempio ai presenti come ci si muove con cautela nel rispetto delle funzioni del luogo in cui ci si trova

### Classe IV<sup>^</sup> e Classe V<sup>^</sup>

#### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il bambino controlla il proprio organismo ed è attento al miglioramento delle proprie funzioni principali.
2. Il bambino assume comportamenti sempre più responsabili ed è consapevole che l'attività sportiva e una corretta alimentazione hanno effetti positivi sul proprio benessere.

#### Obiettivi di apprendimento

- Acquisisce la consapevolezza delle funzioni cerebrali per il controllo motorio
- Conosce la funzione motoria del sistema muscolo - scheletrico
- Conosce e posiziona i principali organi interni del proprio corpo
- Sa gestire autonomamente l'abbigliamento necessario all'attività motoria
- Controlla l'accelerazione cardiaca con l'esercizio respiratorio quando necessario
- Impara a muoversi aerobicamente assecondando la respirazione al ritmo del movimento
- Esegue semplici esercizi respiratori in apnea e dispnea da varie posture per ossigenare adeguatamente l'organismo dopo uno sforzo più impegnativo
- Mantiene semplici posizioni di stretching per un'adeguata postura, in preparazione all'attività o come recupero di quella svolta
- Segue semplici tecniche di rilassamento / auto rilassamento per ripristinare gli equilibri fisiologici dopo l'attività motoria
- Impara ad ascoltare il proprio organismo per rispettarne le condizioni di salute
- Sa esprimere verbalmente sensazioni di dolore o malessere con precisione
- Riconosce come intervenire in caso di piccole contusioni e/o traumi
- Si impegna ad assaggiare ed assumere i cibi della refezione che non sono di proprio gradimento per un'alimentazione equilibrata
- Seleziona gli alimenti in base al proprio fabbisogno secondo una dieta equilibrata
- Presta prontamente soccorso al compagno e riferisce all'insegnante ogni volta che è testimone di un infortunio, collabora nell'assistenza
- Sa dare il buon esempio ai presenti come ci si muove con cautela nel rispetto delle funzioni del luogo in cui ci si trova

## SCUOLA SECONDARIA di I grado

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado\* (Indicazioni 2012)

1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
3. Utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali 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.
4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

### Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

#### Classe I<sup>^</sup>

##### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il ragazzo controlla movimenti riferiti a se stesso e all'ambiente per risolvere un compito motorio.
2. Il ragazzo utilizza le abilità condizionali e coordinative in modo efficiente.

##### Obiettivi di apprendimento

- Sa controllare i diversi segmenti corporei da situazioni semplici a situazioni più complesse
- Utilizza le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
- Conosce gli elementi del ritmo e riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria
- Gestisce in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra
- Possiede le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità
- Conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posture che lo facilitano

#### Classe II<sup>^</sup>

##### Obiettivi di apprendimento

- Sa controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse
- Utilizza le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
- Realizza movimenti e sequenze su strutture temporali sempre più complesse
- Conosce gli andamenti del ritmo regolare, periodico ... ed utilizza il ritmo nell'elaborazione motoria
- Riconosce le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva
- Conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio in diverse posture
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra

### **Classe III<sup>A</sup>**

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Sa controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse con utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi
- Prevede correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo
- Riconosce moduli ritmici e sonori nelle sequenze atletiche e sportive
- Risolve in modo personale problemi motori e sportivi
- Conosce le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi
- Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo
- Applica piani di lavoro preordinato

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il ragazzo usa il proprio corpo attraverso atteggiamenti, gesti e azioni per comunicare ed esprimere emozioni o idee.

### **Classe I<sup>A</sup>**

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Utilizza vari stimoli percettivi ed elabora differenti risposte motorie
- Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici
- Reinventa la funzione degli oggetti
- Rappresenta idee, stati d'animo e storie con gestualità e posture, soli, a coppie, in gruppo

### **Classe II<sup>A</sup>**

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Combina e utilizza correttamente varie informazioni sensoriali in funzione dell'attività motoria
- Usa consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici
- Rappresenta idee, stati d'animo e storie con gestualità e posture, da solo, a coppie, in gruppo

### **Classe III<sup>A</sup>**

#### **Obiettivi di apprendimento**

- Combina vari stimoli percettivi e modifica con rapidità le risposte motorie
- Usa consapevolmente il linguaggio del corpo con codici espressivi diversi, combinando la componente comunicativa con quella estetica
- Usa in forma originale e creativa gli oggetti, varia e ristrutturata le diverse forme di movimento, risolve in modo personale problemi motori e sportivi

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

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

1. Il ragazzo conosce i regolamenti dei giochi sportivi proposti e li applica correttamente.
2. Il ragazzo gestisce le situazioni competitive con autocontrollo e fair play.



## Classe I<sup>^</sup>

### Obiettivi di apprendimento

- Si relaziona positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità altrui, le esperienze e le caratteristiche personali
- Conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport
- Conosce gli elementi e le regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco
- Rispetta il codice deontologico dello sportivo

## Classe II<sup>^</sup>

### Obiettivi di apprendimento

- Conosce gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport
- Sa assumere ruoli diversi all'interno di uno o più gioco-sport
- Conosce gli elementi e le regole indispensabili per la realizzazione del gioco
- Si relaziona positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali
- Rispetta il codice deontologico dello sportivo

## Classe III<sup>^</sup>

### Obiettivi di apprendimento

- Rispetta le regole nei giochi di squadra, svolge un ruolo attivo e utilizza al meglio le proprie abilità
- Conosce i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate
- Partecipa attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco
- Stabilisce corretti rapporti interpersonali e comportamenti organizzativi e cooperativi all'interno del gruppo
- Mette in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo
- Rispetta il codice deontologico dello sportivo

### Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

1. Il ragazzo conosce e denomina le parti del proprio corpo e le sue funzioni.
2. Il ragazzo è in grado di controllare e migliorare le proprie capacità condizionali.
3. Il ragazzo assume comportamenti responsabili ed è consapevole che l'attività sportiva e una corretta alimentazione hanno effetti positivi sul proprio benessere.

## Classe I<sup>^</sup>

### Obiettivi di apprendimento

- Conosce le principali parti del corpo
- Sa controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento
- Utilizza consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
- Possiede le informazioni principali sulle procedure da utilizzare per il miglioramento delle capacità condizionali

Curricolo verticale di EDUCAZIONE MOTORIA e FISICA

- Utilizza efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
- Utilizza in modo responsabile spazi ed attrezzature individualmente ed in piccoli gruppi
- Dispone, utilizza e ripone correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza

**Classe II<sup>A</sup>**

**Obiettivi di apprendimento**

- Conosce le principali parti del corpo ed il suo funzionamento
- Controlla le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento con maggiore efficacia
- Sa utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
- Conosce le informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali
- Utilizza efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
- Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
- Prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance
- Conosce le nozioni di una corretta alimentazione
- Conosce i principali traumi legati all'attività sportiva

**Classe III<sup>A</sup>**

**Obiettivi di apprendimento**

- Approfondisce il ruolo dell'apparato muscolo - scheletrico e cardio - respiratorio nella gestione del movimento
- Prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica, ne riconosce i benefici attraverso l'autovalutazione delle personali capacità
- Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
- Conosce semplici elementi di primo soccorso
- Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza come droghe, alcool, fumo, doping ...