

CURRICOLO VERTICALE DI ISTITUTO DI EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA

SCUOLA PRIMARIA

PERCHÉ SI STUDIA L'EDUCAZIONE MOTORIA

L'educazione motoria nella scuola primaria è vista come una parte integrante delle scienze motorie e sportive, un ambito interdisciplinare che studia il corpo e il movimento umano nelle loro complesse interazioni fisiche, cognitive, emotive e sociali.

L'obiettivo principale è costruire le basi per un'alfabetizzazione motoria che favorisca l'adozione di stili di vita attivi e sani per tutto l'arco della vita. Questo percorso si sviluppa attraverso cinque dimensioni interconnesse: stili di vita attivi, dimensione motoria, cognitiva, sociale ed emotivo-relazionale.

La disciplina ha un approccio prevalentemente esperienziale, partendo dalla pratica per arrivare alla riflessione teorica. Il piacere del movimento, la motivazione e la varietà delle esperienze sono fondamentali per un approccio inclusivo che valorizzi le potenzialità di ogni studente, indipendentemente dalle proprie abilità o dalla partecipazione ad attività extrascolastiche.

Le finalità specifiche includono:

- sviluppare la consapevolezza di sé e la padronanza del proprio corpo nello spazio e nel tempo;
- Utilizzare semplici linguaggi non verbali, acquisire schemi motori di base per poi passare ad abilità motorie specifiche;
- Partecipazione al gioco, rispettando le regole e i principi del fair play;
- Conoscere e mettere in pratica i principi di sicurezza, igiene e sana alimentazione;
- contribuire al benessere psico-fisico e alla prevenzione della sedentarietà.

Competenze attese al termine della classe quinta

Al termine della classe quinta lo studente consegue una sufficiente consapevolezza della propria corporeità in relazione allo spazio e al tempo e utilizza semplici linguaggi non verbali. Partecipa al gioco utilizzando le abilità motorie richieste, rispetta semplici regole e alcuni principi del fair play. Mette in pratica alcuni criteri di base di sicurezza per sé, per gli altri e per la tutela dell'ambiente; conosce semplici principi di igiene e alimentari ed è consapevole che il movimento e il gioco possono migliorare il suo benessere psicofisico. In particolare, è in grado di:

- *Avere cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente* come presupposto di uno stile di vita sano.
- *Essere consapevole di sé* attraverso la padronanza dei movimenti e la percezione del proprio corpo, delle possibilità motorie e dei suoi linguaggi.
- *Adeguare le modalità esecutive a differenti proposte motorie.*

- *Agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.*
- *Esprimersi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità.*

OBIETTIVI AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA	CONOSCENZE DECLINATE PER CLASSE
Dimensione degli stili di vita attivi e sani: • Partecipare alle differenti tipologie di attività motoria proposte. • Utilizzare in modo attivo i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi. Dimensione motoria: • Acquisire le abilità motorie fondamentali. • Esercitare abilità ed elementari tattiche praticabili nelle attività di gioco. • Assumere progressiva consapevolezza delle modalità espressive e comunicative del corpo. Dimensione cognitiva: • Comprendere, ricordare e rispettare le regole delle attività proposte. • Strutturare una relazione positiva con l'ambiente di apprendimento. • Mettere in pratica i principi di una sana alimentazione. Dimensione sociale: • Interagire in maniera collaborativa e rispettosa con tutti compagni. Dimensione emotivo-relazionale: • Manifestare e modulare le proprie emozioni. • Mostrare empatia per compagne e compagni.	CLASSE 1 • Giochi di esplorazione, alla scoperta di spazi e dei materiali • Schemi motori di base: correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare, afferrare • Giochi di percezione corporea: identificare e nominare le parti del corpo • Coordinazione dinamica generale: percorsi semplici a corpo libero e con piccoli attrezzi • Consolidamento della lateralità (dx-sx) in contesti ludici • Giochi per la comunicazione non verbale: imitazione e drammatizzazione semplice con il corpo • Comprensione delle regole delle attività proposte per la sicurezza propria e altrui
	CLASSE 2 • Giochi in uno spazio conosciuto: muoversi con consapevolezza nello spazio con o senza materiali • Consolidamento degli schemi motori di base appresi in precedenza. • Percezione corporea: riconoscere in se' stesso e nell'altro le parti del corpo e utilizzarle in giochi per lo sviluppo della comunicazione non verbale e drammatizzazioni semplici • Sviluppo della coordinazione dinamica generale • Organizzazione spazio-temporale: giochi che richiedono di orientarsi in base a riferimenti.

	Riconoscere le regole delle attività proposte per la sicurezza propria e altrui.
	CLASSE 3 - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica: giochi con la palla (lanci, ricezioni, palleggi semplici). - Esercizi di equilibrio e destrezza su superfici ridotte, percorsi con cambi di direzione - Capacità espressive: attività per esprimere emozioni e stati d'animo attraverso il movimento e la mimica. - Partecipazione attiva ad attività ludiche e sportive nei diversi momenti della giornata. - Introduzione ai principi di una sana alimentazione in relazione all'energia per muoversi. - Rispetto le regole delle attività proposte per la sicurezza propria e altrui.

OBIETTIVI AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA	CONOSCENZE DECLINATE PER CLASSE
Dimensione degli stili di vita attivi e sani: - Partecipare attivamente alle differenti tipologie di attività motorie e sportive proposte. - Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso casa-scuola-casa. Dimensione motoria: - Organizzare movimenti finalizzati e precisi. - Esercitare specifiche abilità e tattiche motorie praticabili nelle attività di gioco e sportive. - Affinare le modalità espressive e comunicative del corpo.	CLASSE 4 - Abilità motorie specifiche, esecuzione di movimenti più precisi e complessi in relazione all'attività (es: circonduzione delle braccia) e allo sport proposto (es: tiro e passaggio in uno sport definito) - Introduzione di regole e tattiche di base nei giochi sportivi di squadra - Riconoscere eventuali problemi nelle situazioni di gioco - Riconoscimento e valorizzazione delle diversità, gestione delle emozioni (vittoria/sconfitta) - Utilizzo del corpo per esprimere idee e intenzioni in modo più consapevole

Dimensione cognitiva: • Comprendere e applicare le regole e le tattiche di base delle attività proposte. • Riconoscere ed essere in grado di affrontare problemi nelle situazioni di gioco. • Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento. • Conoscere gli elementi base della sicurezza e dell'assistenza nel corso delle attività. • Conoscere i principi dell'igiene, di una sana alimentazione e la relazione con l'attività motoria. Dimensione sociale: • Interagire in maniera collaborativa e rispettosa con tutti i compagni valorizzando le diversità. Dimensione emotivo-relazionale: • Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco. • Affrontare le eventuali difficoltà negli apprendimenti.	(es. piccole coreografie, gestualità sportiva) • Esercizi che stimolano la motricità fine • Utilizzare gli ambienti naturali disponibili per svolgere attività finalizzati ad apprendimenti motori CLASSE 5 • Concretizzare le conoscenze acquisite precedentemente ed inserirle correttamente nel contesto ludico sportivo • Consolidamento e padronanza di regole e tattiche di base nei giochi sportivi di squadra • Saper affrontare il problem-solving motorio in modo collaborativo e costruttivo • conoscere la relazione tra attività motoria, igiene personale e sana alimentazione per il benessere psico-fisico • Collaborazione attiva e rispettosa nel gruppo (fair play e socialità) • Conoscere e applicare elementi di sicurezza nell'uso di attrezzi e nell'ambiente. • Utilizzare gli ambienti naturali disponibili per svolgere attività finalizzati ad apprendimenti motori
--	---

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PERCHÉ SI STUDIA EDUCAZIONE FISICA

L'educazione fisica rappresenta la declinazione educativa delle scienze motorie e sportive. Si configura come un ambito interdisciplinare che studia il movimento umano nelle sue dimensioni fisiche, cognitive, emotive e sociali. Il percorso di apprendimento si sviluppa attraverso cinque aree interconnesse che riguardano la salute, la motricità, la dimensione cognitiva, quella emotiva e le interazioni relazionali. L'obiettivo principale è il superamento di visioni riduzionistiche per puntare a un'alfabetizzazione motoria valida per tutta la vita.

La disciplina funge da veicolo fondamentale per promuovere l'inclusione, la sostenibilità e la cittadinanza attiva.

Viene offerta a ciascuno l'opportunità di migliorare le proprie abilità, indipendentemente dal livello di partenza o dalle esperienze extrascolastiche. Le attività seguono un approccio prevalentemente esperienziale, in cui la pratica precede e guida la riflessione teorica. Attraverso il movimento si favorisce la conoscenza di sé e la strutturazione di una sana identità corporea. L'azione didattica mira a far scoprire il piacere del movimento per accrescere la motivazione e la fiducia nelle proprie capacità. Il benessere della persona è posto al centro per prevenire la sedentarietà, l'abbandono sportivo e l'errata alimentazione.

Si lavora costantemente sulle abilità motorie e sulle strategie di gioco per rendere gli studenti autonomi anche nel tempo libero. Il movimento contribuisce allo sviluppo delle funzioni esecutive, come la memoria di lavoro e la capacità di risolvere problemi. L'attività motoria educa inoltre alla gestione delle emozioni, alla resilienza e alla cooperazione sociale. In sintesi, la disciplina accompagna la crescita integrale dell'alunno favorendo uno stile di vita sano e consapevole. Ogni proposta didattica è progettata con specifica attenzione ai bisogni educativi speciali per garantire la partecipazione attiva di tutto il gruppo classe.

Competenze attese al termine della classe terza

Al termine della classe terza lo studente è consapevole della propria corporeità in relazione allo spazio e al tempo e sa utilizzare alcuni linguaggi non verbali. Partecipa al gioco adeguando le abilità motorie, utilizza alcune tattiche, rispetta le regole e il fair play. Agisce in sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente; conosce i principi di igiene, quelli alimentari e gli stili di vita attivi che possono migliorare il suo benessere psico-fisico.

In particolare, è in grado di:

- riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico;
- agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico;
- assumersi responsabilità, collaborare e partecipare, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse;
- orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo;
- impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani:

- Partecipare attivamente e con continuità alle differenti tipologie di attività proposte.
- Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa.
- Partecipare ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola.

- Conoscere e praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

Dimensione motoria:

- Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali.
- Acquisire varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.
- Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva:

- Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti.
- Riconoscere e risolvere problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.
- Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
- Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.
- Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento.

Dimensione sociale:

- Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.
- Comprendere e applicare le regole base del fair play.

Dimensione emotivo-relazionale:

- Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.
- Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti e aiutare gli altri.

CONOSCENZE INDICAZIONI NAZIONALI	
Esercizi a corpo libero e con attrezzi.	Conoscenze classe I: • Schemi motori di base • Esercizi ginnici di base a corpo libero • Lanci e prese al volo • Equilibrio statico, dinamico e di volo • Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria • Propriocezione plantare e andature fondamentali • Conoscere le modalità di utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto.
	Conoscenze classe II: • Handling con vari tipi di attrezzi • Lanci, prese al volo e passaggi con la palla • Tiro a canestro o altri bersagli
	Conoscenze classe III:

	• Giochi di contatto • Prese ed esercizi di forza a corpo libero • Acrosport • Conoscere le modalità di utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi • Esercizi specifici e di riporto.
Movimenti complessi per ritmo e segmenti coinvolti	Conoscenze classe I: • Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. • Apparato scheletrico e muscolare • Terminologia specifica dei movimenti del corpo umano • Conoscere le tecniche per il miglioramento delle capacità condizionali
	Conoscenze classe II: • Esercizi sulla rapidità degli appoggi e reattività • Coordinazione segmentaria di arti superiori e inferiori • Salto della funicella • Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria. • Conoscere le tecniche per il miglioramento delle capacità condizionali.
	Conoscenze classe III: • Tecnica di corsa e andature • Conoscenza dei muscoli del corpo e i vari tipi di contrazione muscolare • Esercizi di forza a corpo libero
Percorsi e circuiti.	Conoscenze classe I: • Giochi popolari • Attività ludiche individuali, a coppie e in piccoli gruppi
	Conoscenze classe II: • Giochi propedeutici all'attività sportiva • Corsa di velocità e di resistenza • Corsa ad ostacoli
	Conoscenze classe III: • Staffette, percorsi, attività motoria con piccoli e grandi attrezzi
Giochi di ruolo, attività cooperative e collaborative inclusive.	Conoscenze classe I: • Giochi di gruppo e giochi sportivi con la palla • Conoscere gli schemi motori di base, gli elementi relativi all'orientamento nello spazio • Conoscere le regole di base di alcuni giochi sportivi
	Conoscenze classe II:

	● conoscere i fondamentali ● conoscere le regole di base di alcuni giochi sportivi ● saper interpretare i gesti arbitrali ● rispettare compagni e figure arbitrali.
	Conoscenze classe III: ● conoscere i fondamentali di gioco ● conoscere le regole di base di alcuni giochi sportivi ● conoscere i gesti arbitrali ● conoscere il concetto di strategia e tattica ● conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione.
Attività in ambiente naturale e urbano finalizzate ad apprendimenti motori e alla scoperta del territorio.	Conoscenze classe I: ● Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.
	Conoscenze classe II: ● Riferimenti assoluti e relativi ● Percorsi e labirinti in palestra ● Percorso in ambiente naturale e scolastico ● Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.
	Conoscenze classe III: ● Conoscere i regolamenti che definiscono le specialità dell'atletica leggera
Comunicazione non verbale: attività espressivo-motorie, drammatizzazioni, gesti arbitrali.	Conoscenze classe I: ● Attività di espressività corporea ● Tecniche di rilassamento e respirazione ● Acrosport e ginnastica di gruppo ● Fondamentali e regole della pallamano
	Conoscenze classe II: ● Regolamento e arbitraggio di giochi propedeutici e attività ludiche sportive
	Conoscenze classe III: ● Giochi di affettività corporea ● Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.