



# Curricolo Educazione Motoria

## Premessa generale:

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché, del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. In particolare, lo "stare bene con sé stessi" richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono alla dipendenza.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.



**ISTITUTO COMPRENSIVO VILLORBA E POVEGLIANO**

Via Solferino, n.14 - 31020 Fontane di Villorba (TV)

Tel. 0422 910803 – 0422 919633

C. F. 80021160264 - Codice Ministeriale TVIC876001

e-mail: [tvic876001@istruzione.it](mailto:tvic876001@istruzione.it)-[tvic876001@pec.istruzione.it](mailto:tvic876001@pec.istruzione.it)



Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadre. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo", mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.



## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

Nuclei fondanti	Secondaria
	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>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.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>





<p><b>N E</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in maniera appropriata piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali e sportivi di squadra, nel rispetto di regole, compagni e avversari</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con appropriato autocontrollo</li> <li>- Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici, spazi di gioco e strutture</li> <li>- Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio, la vittoria, la sconfitta, le conflittualità senza reazioni fisiche e verbali nel rispetto di compagni e avversari</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport e 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi coordinativi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Esercizi di stretching</li> <li>- Esercizi di corsa con ritmo, lunghezza e durata variabile</li> <li>- Salti in alto e in basso</li> <li>- Esercizi e giochi per l'equilibrio</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test motori d'ingresso</li> <li>- Esercizi di condizionamento di preatletica</li> <li>- Esercizi di coordinazione generale e specifica</li> <li>- Esercizi a corpo libero e preacrobatica</li> <li>- Esercizi coordinativi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Esercizi di stretching</li> <li>- Esercizi di corsa con ritmo, lunghezza e durata variabile</li> <li>- Esercizi e percorsi di destrezza</li> <li>- Percorsi e circuiti misti</li> <li>- Salti in alto e in basso</li> <li>- Esercizi e giochi di l'equilibrio</li> </ul>
<p><b>I L L I N G U A</b></p> <p><b>C O M E</b></p> <p><b>M O D A L</b></p>	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare il movimento come forma di comunicazione</li> <li>- Riconoscere il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>- Saper decodificare alcuni gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi e giochi d'imitazione</li> <li>- Gioco del mimo e di comunicazione non verbale</li> <li>- Conoscenza di alcuni gesti arbitrari</li> <li>- Esercizi intersegmentari eseguiti a ritmo</li> <li>- Esercizi base di ginnastica aerobica con utilizzo di basi musicali</li> <li>- Esecuzione di semplici di danze popolari</li> </ul>



<p><b>G G I O  D E L  C O R P O</b></p> <p><b>I T A'  C O M U N I C A T I V O  E S P R E S S I V A</b></p>		<p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare il movimento per rappresentare e comunicare stati d'animo</li> <li>- Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>- Saper decodificare i principali gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>	<p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di comunicazione non verbale</li> <li>- Applicazione di alcuni gesti arbitrari</li> <li>- Esercizi base di ginnastica aerobica con utilizzo di basi musicali</li> <li>- Esercizi intersegmentari eseguiti a ritmo dato, a ritmo proprio e a ritmo di musica</li> <li>- Esecuzione di semplici progressioni di danze popolari con cambi di direzione</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione per imitazione, creazione di semplici combinazioni di esercizi di ginnastica aerobica</li> <li>- Esercizi intersegmentari eseguiti a ritmo dato, a ritmo proprio e a ritmo di musica</li> <li>- Esecuzione di danze popolari</li> <li>- Applicazione di alcuni gesti arbitrari</li> </ul>
<p><b>I L  G I O C O,</b></p>	<p>Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole e i compagni</li> <li>- Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche aggressive</li> </ul>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi per apprendere giochi tradizionali e giochi presportivi</li> <li>- Esercizi propedeutici per apprendere alcuni fondamentali degli sport di squadra: Pallamano, Ultimate</li> <li>- Regolamento di gioco</li> <li>- Situazioni di gioco-sport: Pallamano, Ultimate</li> </ul>



<p><b>L O S P O R T, L E R E G O L E E I L F A I R P L A Y</b></p>		<p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, i compagni e le strutture</li><li>- Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive né verbali</li></ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li><li>- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra</li><li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</li><li>- 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Giochi ed esercizi propedeutici alle discipline atletiche: corsa veloce, corsa di resistenza, corsa ad ostacoli, staffetta, lancio del vortex</li><li>- Esercizi di avviamento al salto in lungo e in alto</li></ul> <p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esercizi e giochi presportivi</li><li>- Esercizi propedeutici per apprendere i fondamentali degli sport di squadra: Pallacanestro, Calciotto, Baseball</li><li>- Regolamento di gioco</li><li>- Situazioni di gioco-sport di Pallamano, Pallacanestro, Calciotto</li><li>- Esercizi propedeutici alle discipline atletiche: corsa veloce, corsa di resistenza, corsa ad ostacoli, staffetta, lancio del vortex</li><li>- Propedeutici al salto in lungo e al salto in alto</li></ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giochi presportivi</li><li>- Esercizi propedeutici ai fondamentali dello sport di squadra: Pallavolo, Baseball</li><li>- Regolamento di gioco</li><li>- Incontri di Pallamano, Pallacanestro, Pallavolo, Calciotto, Baseball</li><li>- Conoscenza di alcuni gesti arbitrari degli sport appresi</li><li>- Esercizi propedeutici alle discipline atletiche: corsa veloce, corsa di resistenza, staffetta, corsa ad ostacoli, lancio del vortex, getto del peso, salto in lungo, salto in alto</li></ul>
--	--	--	--



<p style="text-align: center;"><b>S A L U T E  E  B E N E S S E R E  E  P R E V E N Z I O N E  E  S I C U R E Z Z A</b></p>	<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della propria sicurezza</li> <li>- Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</li> </ul> <p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in maniera appropriata piccoli e grandi attrezzi e gli spazi di gioco</li> <li>- Assumere comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza proprie e altrui</li> <li>- Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- Saper posizionare, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi adottando comportamenti appropriati salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</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, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</li> </ul>	<p><b>Prima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole di comportamento da adottare all'interno degli spazi utilizzati, palestra, spogliatoi</li> <li>- Regole per l'utilizzo dei piccoli attrezzi</li> <li>- Regole di igiene personale</li> </ul> <p><b>Seconda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole di comportamento da adottare all'interno degli spazi utilizzati, palestra, spogliatoi</li> <li>- Regole per l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Regole di igiene e cura personale</li> </ul> <p><b>Terza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole di comportamento da adottare all'interno degli spazi utilizzati, palestra, spogliatoi</li> <li>- Regole di igiene e cura personale</li> <li>- Le sostanze dopanti</li> <li>- Primo Soccorso: semplici nozioni</li> </ul>
---	---	--	---