



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "FRANCESCO MUTTONI" di
SAREGO E BRENDOLA**

Scuola con INDIRIZZO MUSICALE

Via Damiano Chiesa, 5 – 36040 Meledo di Sarego (VI)-Tel. 0444-820813/820589 Sito web:

<http://www.icmuttonisarego.edu.it> e-mail: viic813005@istruzione.it

P.E.C.: viic813005@pec.istruzione.it

Codice Meccanografico: VIIC813005 - Codice Fiscale: 80016850242 – Cod. I.P.A.: UFWLUL

EDUCAZIONE MOTORIA

L'**Educazione Fisica** è una disciplina che ha come finalità lo studio del **corpo** e del **movimento umano** nel contesto delle complesse interazioni – fisiche, cognitive, emotive e sociali – del corpo in azione in relazione con diversi ambienti.

Nelle scienze motorie e sportive, i **saperi chinesilogici**, ovvero legati allo studio del movimento umano, in sé teorici e applicati alla pratica motoria, si coniugano con quelli delle **scienze umane e sociali**, delle **scienze biomediche** e, al contempo, trovano agevoli legami con altri saperi.

Le Indicazioni abbracciano chiaramente questa prospettiva interdisciplinare, accogliendo gli approfondimenti provenienti da diverse discipline scientifiche e dagli studi sulla corporeità in ambito motorio e sportivo, come quelli relativi all'*embodiment*, alle **funzioni esecutive**, alla **motivazione**, **autoefficacia** e **piacere del movimento**. Propongono un percorso di apprendimento continuo declinato in cinque dimensioni interconnesse che accompagnano longitudinalmente il curriculum: la dimensione degli **stili di vita attivi e sani**, la **dimensione motoria**, quella **cognitiva**, quella **sociale** e quella **emotivo-relazionale**.

Questo percorso, progressivamente consapevole e autonomo di alfabetizzazione fisico-motoria della persona, si sviluppa lungo tutto l'arco della vita a **partire dalla scuola**. In questo contesto, l'educazione motoria e fisica si configura anche come il veicolo naturale per promuovere **inclusione**, **cittadinanza attiva**, **sostenibilità** e **salute**. Per questa ragione, offre a ciascuno –indipendentemente dalle proprie capacità o dalla partecipazione ad attività extrascolastiche – l'opportunità di acquisire **abilità**, **conoscenze** e **competenze motorie** anche nell'ottica dello sviluppo di stili di vita attivi e salutari orientati al **benessere** e alla **sostenibilità**. Inoltre, la disciplina, con riguardo alle diverse abilità e al funzionamento di ciascuno, consente a bambini e ragazzi di acquisire buone competenze motorie, di **apprendere muovendosi**, di praticare **attività in interazione con altri**, di **gestire le proprie emozioni** nella prospettiva di un equilibrato **rapporto con il proprio corpo**.

Nelle scuole del primo ciclo, la disciplina assume una **dimensione prevalentemente esperienziale**, da cui **dedurre e proporre riflessioni teoriche**. La disciplina favorisce la **conoscenza del proprio corpo**, si occupa dello sviluppo e della maturazione di competenze motorie come consapevolezza del proprio **rapporto con l'ambiente di apprendimento e con gli altri**, concorre all'**educazione integrale** della persona attraverso il movimento e contribuisce alla **formazione della personalità dell'alunno** attraverso la strutturazione della propria **identità corporea**. Il **benessere** e la **cura della persona attraverso il movimento** divengono così parte di una cultura personale che tenderà a prevenire la sedentarietà, l'abbandono precoce delle pratiche motorie e sportive e l'errata **alimentazione** contribuendo da un lato ad arricchire le possibilità di esperienza e apprendimento e, dall'altro, a limitare il fenomeno del sovrappeso o dell'obesità.

COMPETENZA CHIAVE:	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE
DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: ED. FISICA (SMS)	CLASSE: PRIMA
COMPETENZE CHIAVE CONCORRENTI	COMPETENZE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE COMPETENZA PERSONALE E CIVICA IN MATERIA DI CITTADINANZA COMPETENZA IMPRENDITORIALE E SENSO DI INIZIATIVA
COMPETENZA SPECIFICA	• Impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando alcune proprie potenzialità • Iniziare ad essere consapevole della propria corporeità in relazione allo spazio e al tempo • Orientarsi nello spazio e nel tempo con la guida del docente • Saper utilizzare alcune forme di linguaggio verbale e non verbale tipiche dell'educazione fisica • Iniziare a lavorare in gruppo per sviluppare un progetto • Assumersi semplici responsabilità, collaborare e partecipare, iniziando ad interagire in gruppo valorizzando le proprie e altrui risorse • Partecipare al gioco, adeguando in situazioni conosciute, le abilità motorie a seconda delle richieste delle situazioni che si presentano nello sviluppo del gioco stesso • Utilizzare semplici aspetti tattici che caratterizzano sia le attività motorie che gli sport individuali e di squadra • Rispettare semplici regole che caratterizzano i principali sport individuali e di squadra e mettere in atto le prime azioni di fair play previsto dal regolamento scolastico nell'apposita sezione di educazione fisica • Riconoscere i prevalenti principi relativi al proprio benessere psico-fisico • Conoscere semplici principi igienici, i principi alimentari e gli stili di vita attivi che possono migliorare il benessere della persona • Agire in sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente nel quale si svolge la lezione di educazione fisica • Agire rispettando i più eclatanti 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
NESSI INTERDISCIPLINARI	ITALIANO - SCIENZE - MUSICA - EDUCAZIONE CIVICA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	COMPETENZE ATTESE
DIMENSIONE DEI COMPORTAMENTI E STILI DI VITA SANI ED ATTIVI - Partecipare attivamente e con discreta continuità alle differenti tipologie di attività proposte. - Utilizzare in modo attivo e abbastanza 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 a semplici iniziative sportive, escursioni, uscite attive proposte dalla scuola. - Conoscere e praticare con continuità le prime forme di attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.	- Conoscere le prime abilità motorie e il loro possibile adattamento allo spazio e al tempo - Conoscere i primi elementi di base che caratterizzano il benessere psicofisico - Iniziare a conoscere la propria corporeità così come le funzioni vitali che la caratterizzano come il battito cardiaco, la respirazione, la sudorazione e la termoregolazione - Conoscere i più eclatanti aspetti emotivi e relazionali incentrati sull'attivazione di competenze cognitive, relazionali e socio-emotive. - Conoscere le prime pratiche di comunicazione verbale e non verbale come attività espressivo-motorie, drammatizzazioni, gesti arbitrari - Conoscere semplici schemi ritmici applicati al movimento, mediante movimenti per ritmo e segmenti corporei - Riconoscere e regolare alcune delle proprie emozioni e iniziare a comprendere quelle degli altri - Iniziare a riconoscere l'importanza delle relazioni rispettando alcune opinioni altrui e il contributo di ciascuno iniziando a formulare anche interventi pertinenti - Conoscere e comprendere l'applicazione di alcune abilità, tecniche e regole di alcuni sport individuali e di squadra - Sapere le regole tecniche basilari, nonché gli aspetti teorici che caratterizzano i giochi - Conoscere i principali aspetti etici che	Nucleo fondante "movimento" ❖ Conoscere semplici e prevalenti aspetti salienti del proprio corpo e del suo funzionamento statico e in azione ❖ Iniziare ad essere informati e iniziare a percepire alcune modificazioni del corpo in rapporto alla crescita ❖ Iniziare a comprendere alcuni aspetti della corporeità in relazione allo spazio e al tempo ❖ Pianificare il proprio apprendimento, in situazioni semplici, con la supervisione del docente ❖ Saper pianificare il proprio compito motorio in situazioni non troppo complesse ❖ Sapersi adattare a semplici situazioni conosciute e iniziare a modulare risposte adeguate ❖ Saper migliorare semplici aspetti della propria fitness ❖ Iniziare a comprendere alcuni elementi dell'autovalutazione in situazioni note ❖ Iniziare a regolare le emozioni basilari che influenzano la resilienza e l'autoefficacia e iniziare ad assumersi le proprie responsabilità Nucleo fondante "espressività" ❖ Iniziare a prendere una maggiore consapevolezza di semplici modalità comunicative del corpo ❖ Saper utilizzare prime e semplici forme di
DIMENSIONE MOTORIA - Migliorare i primi aspetti di padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali - Acquisire semplici abilità tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport - Apprendere alcune tipologie di modalità espressive e comunicative tipiche del corpo		
DIMENSIONE COGNITIVA Comprendere e saper applicare semplici regole e tattiche delle attività e degli sport		

individuali e di squadra proposti • Riconoscere e risolvere problemi conosciuti relativi alle situazioni di gioco e sportive • Iniziare a strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento • Conoscere alcuni principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita • Conoscere semplici concetti dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento DIMENSIONE SOCIALE • Interagire attivamente e, coadiuvato dal docente, in maniera rispettosa e inclusiva con compagni valorizzando le diversità • Comprendere le regole essenziali del fair play DIMENSIONE EMOTIVO-RELAZIONALE • Iniziare a gestire le prime forme di emozione tipiche delle situazioni di gioco e sportive • Saper reagire attivamente a eventuali difficoltà conosciute negli apprendimenti e iniziare anche ad aiutare gli altri	contraddistinguono le attività motorie e sportive come la carta etica dello sport ▪ Conoscenze teoriche di alcune tra le più importanti pratiche di igiene, alimentazione, sicurezza, prevenzione e primo soccorso ▪ Conoscenze pratiche di alcune tra le più importanti pratiche di igiene, alimentazione, sicurezza, prevenzione e primo soccorso ▪ Conoscere alcuni degli aspetti che favoriscono benessere e stili di vita sani ed attivi	linguaggio non verbale ❖ Decodificare semplici forme di linguaggio di compagni, avversari, insegnanti e arbitri ❖ Imparare a conoscere dei basilari schemi ritmici applicati al movimento ❖ Iniziare a riconoscere e regolare le proprie principali emozioni e iniziare a comprendere le principali emozioni degli altri ❖ Costruire semplici relazioni in condizioni controllate, rispettando le opinioni altrui imparando a conoscere il contributo di ciascuno formulando interventi pertinenti Nucleo fondante “gioco” ❖ Conoscere semplici aspetti teorici dei giochi ❖ Pianificare il proprio agire nel gioco in situazioni conosciute con l’aiuto del docente ❖ Partecipare ad alcune modalità di gioco in funzione di finalità, modalità e regole, adeguando le proprie abilità motorie in situazioni controllate e ripetute ❖ Mettere in atto semplici e possibili strategie di gioco ❖ Iniziare a valutare i primi elementi del proprio modo di giocare per tentare di migliorarlo provando anche ad adeguare la propria partecipazione Nucleo fondante “salute” ❖ Conoscere alcuni aspetti della propria corporeità e alcuni benefici di sane abitudini ❖ Conoscere basilari principi di igiene e alimentari corretti
--	--	---

		❖ Iniziare a riconoscere basilari aspetti dell'importanza di uno stile di vita sano e iniziare ad acquisire sane abitudini alimentari ❖ Comprendere semplici aspetti come la cura e il rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di uno stile di vita sano ❖ Migliorare alcuni aspetti del proprio benessere psico-fisico ❖ Vivere positivamente i principali aspetti della corporeità attraverso l'adozione di alcune sane abitudini ❖ Iniziare ad adottare alcuni stili di vita attivi al fine di iniziare a migliorare il proprio benessere psico-fisico ❖ Conoscere basilari criteri di sicurezza per sé, per gli altri, di prevenzione e di primo soccorso ❖ Applicare alcuni tra i basilari principi di base della sicurezza, di prevenzione e di primo soccorso
--	--	---