

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

**FARE EDUCAZIONE FISICA
DAI 3 AI 14 ANNI**



ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA



INDICE

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

1. Premessa	pag. 4
2. Traguardi formativi	pag. 4
3. Obiettivi di apprendimento	pag. 5
4. Modalità di lavoro	pag. 7
5. Esempi di percorsi didattici verticali dai 3 ai 14 anni	pag. 9
6. Valutazione	pag. 16

1.Premessa

Dal nostro POF:

La finalità della Educazione Fisica è di creare contesti in cui il bambino acquisisca consapevolezza di sé per giungere ad un più elevato sviluppo del proprio comportamento motorio e di motricità in un rapporto interattivo con lo sviluppo delle capacità cognitive ed emotive.

Ciò avviene attraverso le diverse tipologie di gioco in situazioni specificatamente strutturate in relazione con le altre discipline del curricolo.

Il gioco e lo sport diventano, così, momenti di crescita di apprendimento multidisciplinare e la corporeità un mezzo di comunicazione.

Dalle Indicazioni nazionali:

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 del proprio benessere (...).

L'attività motoria e sportiva promuove inoltre il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile (...).

2.Traguardi formativi

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA NELLA SCUOLA DEL'INFANZIA

Il corpo e il movimento

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.

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.

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.

Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.

Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE 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 sia 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.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

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.

Riconosce, cerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

3.Obiettivi di apprendimento

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA DELLA SCUOLA PRIMARIA

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 alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, 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.
- Riconoscere il rapporto 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.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

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

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva

- 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.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

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

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- 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.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
 - 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.
 - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
 - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
 - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
 - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

4. Modalità di lavoro

Se per alcuni bambini la lezione di educazione fisica può essere l'opportunità di mostrare la propria abilità e competenza agli altri, soprattutto per i bambini meno esperti, l'esposizione potrebbe essere invece un fattore demotivante e possibile fonte di paura. Per evitare che ciò si verifichi, è importante creare un clima accogliente ed emotivamente positivo, in cui sia possibile sbagliare senza conseguenze e non sia consentito prendersi gioco dell'incapacità altrui. Al centro dell'azione educativa ci dev'essere il bambino con le sue attitudini e predisposizioni, motivandolo giorno dopo giorno a diventare ciò che di meglio può essere, a casa, a scuola, nella vita.

Condividendo le parole di Pablo Neruda: *“Il bambino che non gioca non è un bambino, ma l'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che ha dentro di sé”* il **gioco** diventa per noi il contesto di senso e il mezzo principale per sviluppare sia l'efficienza fisica, sia la coordinazione motoria.

La pratica dei giochi di movimento consente l'esplorazione di ambiti motori diversificati, con procedure che favoriscono l'acquisizione di capacità e abilità indispensabile ad apprendere, in futuro, sia azioni funzionali alla vita di tutti i giorni, sia tecniche specifiche di movimento, proprie di diverse discipline sportive.

Il gioco di movimento inoltre rappresenta un modo particolare di organizzare le relazioni sociali, semplice e al tempo stesso profondo, specifico nel creare legami, vivere e comprendere la vita.

La diversificazione, l'intercambiabilità e l'alternanza dei ruoli tra i giocatori nelle fasi di gioco, proprio di diversi contenuti ludici dei giochi di movimento, sollecitano lo sviluppo delle competenze sociali indispensabili per ottenere un risultato condiviso. In sintesi, la necessità di produrre strategie risolutive, opportune e congrue per ogni occasione di gioco, porta alla scelta dei comportamenti più significativi da adottare per finalizzare le azioni in modo corretto e pertinente, individuale o cooperativo.

Ci troviamo qui nella grande area delle **abilità di vita**. Nei giochi di movimento entrano in gioco sia le abilità di vita intrapersonali, come la capacità di porsi e perseguire obiettivi, sia le abilità di vita interpersonali, come la capacità di essere empatici e comunicare efficacemente, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera essenziali nello sviluppo, a protezione contro le dipendenze e la devianza giovanile. Infatti, la forte valenza emozionale dei giochi di movimento e le elevate richieste di integrazione cooperativa e competitiva per raggiungere l'obiettivo di gioco, sollecitano lo sviluppo di queste abilità di vita a largo raggio.

La progettazione educativa deve individuare esperienze che la persona possa vivere come significative, che stimolino il cambiamento intenzionale e un continuo processo di adattamento generale, anziché limitarsi a fornire nuove informazioni di tipo addestrativo.

La sfida dell'Educazione fisica, oggi, è l'incremento di popolazione che farà della vita attiva e salutare e del fair play un'abitudine permanente, in linea con le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (2014) e in coerenza con la prospettiva trasversale dell'Educazione alla Convivenza Civile (Ministero dell'Istruzione, dell'università e della ricerca, 2009), finalità irrinunciabile del sistema educativo nazionale. In quest'ottica la scuola si apre al territorio e accoglie le proposte formative degli organismi sportivi che presentano progetti coerenti con il Pof (progetto nuoto, progetto sport, progetto del Miur-Coni *Sport di classe*).

***Abilità, costanza nell'impegno, amicizie, divertimento, fair play:
non c'è un ordine di importanza per i valori con cui l'educazione fisica e lo sport possono contribuire
alla formazione della persona,
l'importante è che siano condivisi da tutti: scuola, famiglia, società.***

ATTIVITÀ RICORRENTI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

- Attività motorie mirate al consolidamento dello "schema corporeo" e alla sua rappresentazione mentale sia in forma statica che dinamica
- Giochi espressivo - comunicativi a partire da stimoli diversi
- Giochi e percorsi per l'organizzazione spazio-temporale (relazioni spaziali, orientamento, contemporaneità, successione, ritmo, durata)
- Giochi individuali, collettivi, di gruppo, di squadra, percorsi singoli, a squadra, a staffetta, danze e giochi della tradizione
- Attività con piccoli attrezzi

Nella scuola primaria e secondaria di primo grado le due ore di attività settimanale osserveranno la seguente struttura:

- ritrovo tutti in cerchio per parlare/ascoltare la spiegazione dell'insegnante delle attività e dei giochi che verranno proposti
- breve fase iniziale di riscaldamento
- realizzazione dell'attività specifica programmata
- fase di rilassamento
- momento conclusivo per permettere ai bambini/ragazzi di esprimere osservazioni sulle attività svolte.

5. Esperienze significative: esempi di percorsi didattici

Percorso didattico inerente lo sviluppo degli schemi corporei del rotolare e del lanciare

Obiettivo d'apprendimento: Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).

Attività proposte:

Bambini 3 - 4 ANNI SCUOLA DELL'INFANZIA

GIOCO 1: *le linee*

I bambini trovano tre linee disegnate sul pavimento: una dritta, una curva e una spezzata. Partendo uno alla volta eseguono il percorso camminando, saltando, correndo. In seguito, i bambini si dividono in due o più squadre, vince la squadra i cui componenti sono più veloci a percorrere l'intero percorso muovendosi sulle linee in base all'indicazione del docente.

GIOCO 2: *le barchette in mezzo al mare*

I bambini, a coppie, si siedono uno di fronte all'altro con le gambe incrociate. Tenendosi per mano dondolano in avanti e indietro e lateralmente. Sempre a coppie, si mettono schiena contro schiena tenendosi a braccetto si dondolano oscillando avanti e indietro, a destra e a sinistra.

GIOCO 3: *gli anelli*

I bambini, prendono un cerchio e lo fanno rotolare liberamente nello spazio senza farlo cadere.

GIOCO 4: *lancio del dado*

Il bambino lancia il dado, legge il numero, decide un movimento che i compagni, postano dinanzi a lui, dovranno eseguire tante volte quante ne indica il dado.

GIOCO 5: *ad ognuno il suo cerchio*

I bambini vengono suddivisi in due squadre. Si posizionano 10 cerchi in un punto qualunque dello spazio. Appena inizia la musica i bambini si muovano liberamente. Quando la musica smette i bambini vanno a posizionarsi in un cerchio. Ogni volta che la musica ricomincia verrà tolto un cerchio. Chi resterà fuori verrà squalificato.

Bambini 5-6 ANNI SCUOLA DELL'INFANZIA – CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA

GIOCO 1: *le linee*

I bambini trovano tre linee disegnate sul pavimento: una diritta, una curva e una spezzata. Partendo uno alla volta eseguono il percorso saltellando su di un solo piede, tenendo una palla in mano e strisciando all'interno di un tunnel. In seguito, i bambini si dividono in due o più squadre, vince la squadra i cui componenti sono più veloci a percorrere l'intero percorso muovendosi sulle linee in base all'indicazione del docente.

GIOCO 2: *lancio del dado*

Il bambino lancia il dado, legge il numero, decide un movimento che i compagni, postano dinanzi a lui, dovranno eseguire tante volte quante ne indica il dado.

GIOCO 3: *rubapalla*

I bambini vengono suddivisi in due squadre, ad ognuno viene assegnato un cartellino con un numero scritto. Le due squadre si posizionano frontalmente e al centro viene posizionata una palla. I bambini vengono chiamati per numero dall'insegnante, vince chi prende prima la palla più volte.

GIOCO 4: *ad ognuno il suo cerchio*

I bambini vengono suddivisi in due squadre, ad ognuno viene assegnato un cartellino con un numero scritto. Si posizionano 10 cerchi in un punto qualunque dello spazio e dentro viene messo un numero da 1 a 10. Appena inizia la musica i bambini si muovano liberamente nello spazio. Quando la musica smette i bambini vanno a posizionarsi nel cerchio corrispondente il loro numero. Chi resterà fuori verrà squalificato.

GIOCO 3: *il bruco*

Ci si divide in due o più squadre formando dei bruchi (seduti a terra, uno dietro all'altro con le gambe aperte e tenendosi al compagno davanti). Al via, i bruchi partono. Vince chi arriva per primo. il bruco deve restare compatto e quindi bisogna aspettare gli eventuali compagni che si sono staccati.

GIOCO 4: nel campo degli indiani

L'insegnante racconta o legge ad alta voce storie in movimento. Le storie in movimento sono una modalità alternativa per proporre ai bambini degli esercizi o meglio delle sequenze motorie che associano movimenti a delle fasi di una storia raccontata dall'insegnante.

<p><i>Nel campo degli indiani...</i> Nel mezzo della prateria, non molto tempo fa, c'era un accampamento indiano. Le tende erano calde e accoglienti, tutti si davano da fare nelle attività di tutti i giorni. Al centro dell'accampamento c'era il fuoco attorno al quale si riunivano gli indiani per discutere e fare le preghiere per il grande spirito. Ed è proprio qui che ci troviamo, seduti, con le gambe incrociate. Gli indiani si stanno preparando per andare a caccia; vanno al recinto dei cavalli, salgono sui cavalli e poi, di passo, si dirigono verso le terre di caccia. Ecco che sono già distanti dal campo, e allora mandano i cavalli al galoppo. Ma ecco che si devono fermare ... per raggiungere il territorio di caccia c'è un percorso da fare, così scendono da cavallo, si trovano di fronte dei cespugli e gli indiani vi passano sotto rotolando. Si trovano, a un certo punto, in cima un precipizio, che però è formato da tanti scalini alti, e allora saltano giù, uno scalino alla volta ... arrivati in fondo, si trovano davanti un fiume, che devono attraversare saltellando da un sasso all'altro... Adesso sono a un passo dalla prateria che è allora il loro territorio di caccia, e quindi si preparano, mettendosi uno di fronte all'altro, e cominciano a fare dei movimenti delle mani e delle braccia per prepararsi: è una specie di danza dove i movimenti vanno fatti insieme, senza toccarsi, come davanti a uno specchio; poi si mettono i colori di battaglia: nel viso, nelle braccia, ... Il momento della caccia è arrivato: si dirigono con passo lento verso gli animali da cacciare, poi camminano più velocemente, poi iniziano a correre lentamente, e poi via, di corsa per la cattura! Ma gli animali scappano e gli indiani, stanchi, rallentano la corsa, poi vanno con passo veloce, poi lento. Gli animali si sono spostati, allora gli indiani ricominciano: prima con passo lento ecc. ecc. La caccia non ha dato frutto, e ritroviamo gli indiani al campo, seduti attorno al fuoco sacro, a rivolgere la preghiera al grande spirito affinché la caccia vada meglio in futuro. Fanno una specie di danza nella quale, al ritmo del tamburo, si dondola, si battono le mani, si canta usando solo le vocali, cioè A - E - I - O - U ... Ma al campo indiano c'era anche un altro problema: non pioveva da molto tempo, così che</p>	<p>Posizione di partenza: seduti in cerchio con le gambe incrociate. Materiali occorrenti: un tamburello.</p> <p>Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: camminare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: galoppare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: strisciare e rotolare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: saltare Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: saltellare. A coppie: imitare il movimento del compagno come se si fosse davanti uno specchio. Fare con le dita dei "disegni" nelle varie parti del corpo del compagno. Movimenti consecutivi: camminare-camminare velocemente-corsetta leggera-corsa-corsetta leggera-camminare velocemente-camminare.</p> <p>Oscillare avanti-indietro ed emettere suoni con la bocca al ritmo del tamburo fermandosi quando il tamburo cessa di battere.</p> <p>Variare la lunghezza delle pause.</p>
--	--

ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

<p>l'erba si seccava, e gli animali da cacciare si spostavano sempre più lontano: tra un po' avrebbero dovuto abbandonare quel posto che a loro piaceva molto ...</p> <p>Per non far allontanare gli animali e per restare così al loro campo, lo stregone decise di fare una danza della pioggia, in modo che l'erba non si seccasse. Gli indiani si alzarono tutti in piedi e attorno al fuoco sacro cominciarono la danza al ritmo del tamburo, prima fermi sul posto, battendo le mani, muovendo il corpo, le gambe, cantando; poi la danza continuò muovendosi in cerchio attorno al fuoco e seguendo il ritmo del tamburo.</p> <p>Era arrivato di nuovo il momento di andare a caccia: gli indiani vanno al recinto dei cavalli, salgono sui cavalli e poi, di passo, si dirigono verso le terre di caccia.</p> <p>Ecco che sono già distanti dal campo, e allora mandano i cavalli al galoppo.</p> <p>Ma ecco che si devono fermare: per raggiungere il territorio di caccia c'è un percorso da fare, così scendono da cavallo, e si trovano di fronte dei cespugli, e gli indiani vi passano sotto rotolando.</p> <p>Si trovano, a un certo punto, in cima un precipizio, che però è formato da tanti scalini alti, e allora saltano giù, uno scalino alla volta, arrivati in fondo, si trovano davanti un fiume, che devono attraversare saltellando da un sasso all'altro.</p> <p>Adesso sono a un passo dalla prateria che è allora il loro territorio di caccia, e quindi si preparano, mettendosi uno di fronte all'altro, e cominciano a fare dei movimenti delle mani e delle braccia per prepararsi: è una specie di danza dove i movimenti vanno fatti insieme, senza toccarsi, come davanti a uno specchio; poi si mettono i colori di battaglia: nel viso, nelle braccia, ...</p> <p>Il momento della caccia è arrivato: si dirigono con passo lento verso gli animali da cacciare, poi camminano più velocemente, poi iniziano a correre lentamente, e poi via, di corsa per la cattura!</p> <p>Ma gli animali scappano e gli indiani, stanchi, rallentano la corsa, poi vanno con passo veloce, poi lento.</p> <p>Gli animali si sono spostati, allora gli indiani ricominciano: prima con passo lento ...</p> <p>... e finalmente catturano gli animali!</p> <p>La caccia era andata bene, ma molti degli indiani erano rimasti feriti, chi cadendo, chi colpito da qualche animale...</p> <p>Allora si trovano tutti seduti, in cerchio, nella tenda dello stregone, per medicarsi.</p> <p>Lo stregone disse che per guarire ogni cacciatore doveva dire a tutta la tribù qual era la parte del corpo ferita, e quindi muoverla; se tutta la tribù ripeteva lo stesso movimento, la ferita veniva guarita ... e così, uno a uno, gli indiani cominciarono a nominare e muovere le parti del corpo ferite durante la caccia.</p> <p>Alla fine, una volta guariti, tutti i cacciatori si è distesero e si addormentarono, sognando</p>	<p>Improvvisare dei movimenti a ritmo. Eseguire il proprio suono, prima con le mani, poi con i piedi, poi insieme ... L'esercizio termina spontaneamente.</p> <p>Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: camminare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: galoppare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: strisciare e rotolare. Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: saltare Muoversi in vari modi e il ritmo del tamburo: saltellare. A coppie: imitare il movimento del compagno come se si fosse davanti uno specchio. Fare con le dita dei "disegni" nelle varie parti del corpo del compagno. Movimenti consecutivi: camminare-camminare velocemente-corsetta leggera-corsa-corsetta leggera-camminare velocemente-camminare.</p> <p>A sedere con gambe incrociate in cerchio.</p> <p>Fare un movimento a turno e dire quale parte si sta muovendo.</p> <p>Distendersi.</p>
---	---

praterie e animali da cacciare ... e lentamente cominciò a piovere ...i anche la danza della pioggia aveva dato i suoi frutti ...	
---	--

Bambini 7-9 ANNI CLASSE SECONDA – CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA

GIOCO 1: percorso

Sistemare i cerchi in sequenza prima uno, poi due (uno accanto all'altro) e uno, il tappeto, il bastone rialzato, un bastone a terra, il cinesino e la palla. I bambini sono in fila indiana e a turno iniziano il percorso: saltare a piedi uniti dentro il primo cerchio, poi piede destro nel cerchio a destra e piede sinistro nel cerchio a sinistra, poi di nuovo piedi uniti nell'ultimo cerchio; capriola sul tappeto; passare sotto il bastone come se fosse un ponte; saltare il secondo bastone; girare attorno al cinesino; prendere la palla posizionata a terra e tornare indietro palleggiando; parte un altro bambino mentre chi ha completato il percorso sistema la palla accanto al cinesino.

GIOCO 2: L'orologio delle lepri e delle marmotte

Dividiamo la classe in due gruppi. Chiediamo alle lepri di disporsi in cerchio con una palla e alle marmotte di disporsi in riga a qualche metro di distanza. Al via dell'insegnante le lepri dovranno iniziare a passare la palla al compagno di fianco, contare i passaggi e cercare di realizzarne il più possibile. Le marmotte partiranno una alla volta, correranno attorno al cerchio formato dalle lepri e daranno il cambio battendo le mani su quelle del compagno che a sua volta partirà. Quando le marmotte avranno finito il giro, si invertono i ruoli.

Bambini 10 – 11 ANNI CLASSE QUARTA E QUINTA SCUOLA PRIMARIA

GIOCO 1: la frutta nel frutteto (percorso)

Divisi in 5 gruppi, ogni gruppo lavora per alcuni minuti in una delle 5 stazioni sotto descritte. Dopo alcuni minuti i gruppi si scambiano di posto. Tutti i giochi richiedono l'utilizzo di palline da tennis o di gommapiuma piccole.

- 1) LA RACCOLTA DELLA FRUTTA: salire sulla spalliera a raccogliere le palline poste in alto e riportarle nello scatolone in basso.
- 2) ALLA RICERCA DELLE FRAGOLE: strisciare fra i 6 birilli posti in fila e distanziati fra loro di un metro. Alla fine del percorso prendere da un cesto una pallina e riportarla nel cesto vuoto a inizio percorso. Il ritorno avviene in quadrupedia sulla linea retta.
- 3) DISCESA DALL'ALBERO DI FICO: capovolta in avanti su materasso posto su un piano inclinato tenendo la pallina tra il mento e il torace.
- 4) GIOCHIAMO CON LE ARANCE: con due palline da tennis, eseguire dei giochi semplici partendo da una pallina nella mano destra e l'altra in quella sinistra (es: lanci alternati mano destra/mano sinistra, lanci contemporanei, rimbalzi alternati mano destra/mano sinistra, rimbalzi contemporanei,.)
- 5) LANCIO DELLE MELE: fare canestro con le palline in un cesto o scatolone.

GIOCO 2: **pallabase**

Si formano due squadre. Il campo di gioco è costituito da 5 cerchi posti in modo da ottenere un pentagono o diamante; un cerchio è posto al centro del campo. La squadra "A" si dispone in fila all'esterno del campo di fronte alla prima base (1° cerchio); la squadra "B" si dispone all'interno del diamante in ordine sparso. Al via il capofila della squadra "A" ("a 1") deve lanciare la palla all'interno del campo e poi correre verso la prima base. I componenti della squadra "B" dovranno recuperare la palla e, con una serie di passaggi, arrivare a depositarla dentro al cerchio interno al campo prima che "a 1" arrivi alla base. Se i giocatori della squadra "B" ci riescono, il giocatore "a 1" è eliminato; altrimenti la prima base s'intenderà occupata. In entrambi i casi il gioco riprende con il lancio del secondo giocatore "a 2", con la differenza che se "a 1" è in prima base deve, una volta che "a 2" ha lanciato, correre per occupare la seconda base. Il giocatore che arriva ad occupare la casa base (5° cerchio) otterrà un punto per la sua squadra. Una volta che tutti i giocatori della squadra "A" avranno lanciato, i ruoli saranno invertiti: quindi la squadra "B" si dispone all'esterno in attacco e la squadra "A" all'interno del campo in difesa. Vincerà la squadra che alla fine delle due "manches" avrà totalizzato più punti.

VARIANTE: i componenti della squadra "B" dovranno recuperare la palla e, con una serie di passaggi, arrivare a depositarla dentro al cerchio strisciando.

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di primo grado, fornendo un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino, fortificandolo nel carattere e nel fisico. Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la coscienza della *corporeità*; l'ordinato *dinamismo psico-motorio* nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di *vita di gruppo e di partecipazione sociale*. Al termine del percorso formativo, quindi, lo studente avrà maturato una coscienza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, accettazione e rispetto del proprio corpo; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, coerentemente con l'età evolutiva, sia in considerazione dei comportamenti alimentari sia della gestione dei tempi di veglia/sonno; avrà acquisito una buona preparazione motoria e consolidato i valori sociali dello sport e della vita attiva; avrà apprezzato implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche sia individuali sia di squadra svolte nei diversi ambienti. L'avviamento alla pratica sportiva è inserito in modo armonico nell'azione educativa, in quanto teso allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli allievi e a porre le basi per una consuetudine sportiva attiva intesa come acquisizione di equilibrio psicofisico. L'avviamento alle discipline sportive offrirà occasione per utilizzare o scoprire globalmente gesti usuali quali correre, saltare, lanciare, prendere, secondo uno scopo, in una continua successione di situazione problematiche

Obiettivi:

Classe Prima e Seconda:

- Consolidamento delle capacità coordinative.
- Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).

ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

- Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico).
- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
- L'attività sportiva come valore etico.
- Valore del confronto e della competizione.
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...)
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.
- Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e *performance*.
- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.
- Sperimentare piani di lavoro personalizzati.
- Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico.
- Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.
- La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.
- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico -alimentazione - benessere.
- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.

Classe Terza

- Fase di sviluppo della disponibilità variabile.
- L'anticipazione motoria.
- Fantasia motoria.
- Metodi di allenamento.
- Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.
- I gesti arbitrali in diverse discipline sportive.
- Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione.
- L'espressione corporea e la comunicazione efficace.
- Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.
- Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.
- Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento

ISTITUTO COMPRENSIVO BRA 1

- Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.
- Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.
- Gestire un proprio programma di allenamento.
- Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando la meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Impostare, a turno, una tattica di squadra.
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.

Giochi di squadra

- Pallavolo
- Basket
- Calcio
- Pallone elastico leggero
- Badminton
- Tennis

Attività Individuali

- Atletica Leggera: velocità, resistenza, salti e lanci
- Tennis
- Badminton
- Sci Alpino

Esperienze Significative

Sci Alpino
Sci Nordico
Gruppo Sportivo Studentesco
Nuoto
Tornei provinciali-regionali-nazionali organizzati dal MIUR

6. La valutazione

Le competenze motorie dei bambini saranno verificate, durante le attività in palestra, mediante l'osservazione, condotta anche con l'ausilio di semplici indicatori che allontanino la possibilità che l'insegnante si lasci ingannare da distrattori motori o comportamentali.

L'alternanza di lavoro collettivo, individuale ed in piccolo gruppo faciliterà la raccolta diversificata dei dati attraverso appunti e note sul campo, dopo e durante le attività. Si verificheranno le abilità motorie dei bambini, i loro atteggiamenti durante i giochi di gruppo, nelle attività in palestra.

La riflessione sui dati raccolti sarà utilizzata per valutare il percorso di apprendimento dei bambini e l'azione didattica e per

costruire nuovi itinerari, percorsi diversi o paralleli.

Indicatori per la valutazione della

1. Padroneggiare gli schemi saltare, lanciare) in situazioni di condotte motorie sempre più
2. Utilizzare le abilità motorie in
3. Partecipare alle attività di accettare le prestazioni di ogni strategie opportune per



scuola dell'infanzia e primaria

motori di base (camminare, correre, gioco e di vita reale, organizzandoli in complesse.

situazioni espressive e comunicative.

gioco e di sport: rispettare le regole, compagno, individuare e condividere le raggiungere un obiettivo comune.