

**ISTITUTO COMPRENSIVO "DELLA MARGHERITA"
VIZZOLO PREDABISSI (MI)
PROFILO DI EDUCAZIONE FISICA**

“Le competenze sono definite in questa sede alla stregua di una combinazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti appropriate al contesto”.

*(Raccomandazione del Parlamento Europeo edel Consiglio
del 18 dicembre 2006)*

SCUOLA DELL'INFANZIA

3 anni

L'alunno è in grado di:

- **Conoscere e saper utilizzare il proprio corpo**, esplorando l'ambiente, manipolando materiali di diverso genere, giocando negli spazi interni ed esterni la scuola, denominando le parti del corpo, prendendo coscienza del proprio corpo anche in rapporto all'ambiente, abbozzando il proprio schema corporeo.
- **Saper orientare il corpo nello spazio e nel tempo**, facendo semplici percorsi di apprendimento, coordinando i movimenti.
- **Comunicare attraverso il corpo**, esprimendosi con la mimica, (strisciando, rotolando e correndo) giocando al gioco dei travestimenti, riconoscendo alcune emozioni (felice , triste).
- **Partecipare a varie forme di gioco**, utilizzando piccoli attrezzi, giochi e strumenti, muovendosi liberamente o in maniera guidata in spazi dedicati, acquisendo le regole nel gioco libero e guidato.
- **Percepire il funzionamento del corpo**, rispettando il proprio corpo, riconoscendone le sue parti e le sue funzioni, iniziando a sviluppare l'autonomia.

4 anni

L'alunno è in grado di:

- **Conoscere e saper utilizzare il proprio corpo**, rispettando lo spazio dei compagni, orientandosi nello spazio, rappresentando il proprio schema corporeo, rafforzando la coscienza del sé corporeo, sperimentando i cinque sensi, denominando le parti del corpo su di sé e sugli altri.

- **Saper orientare il corpo nello spazio e nel tempo**, facendo percorsi di apprendimento, coordinando i movimenti.
- **Comunicare attraverso il corpo**, assumendo varie posture, riconoscendo alcune emozioni (felice, triste e arrabbiato).
- **Partecipare a varie forme di gioco**, utilizzando con maggior consapevolezza attrezzi, giochi e strumenti, rispettando le regole nel gioco libero e guidato.
- **Percepire il funzionamento del corpo**, curando la propria persona, riconoscendo benessere e malessere, sviluppando maggior autonomia.

5 anni

L'alunno è in grado di:

- **Conoscere e saper utilizzare il proprio corpo**, rispettando lo spazio e i tempi dei compagni, rappresentando il proprio schema corporeo in modo segmentario, statico e in movimento, consolidando la coscienza del sé corporeo, possedendo affinate capacità sensoriali, denominando le parti del corpo su di sé e sugli altri e su illustrazioni.
- **Saper orientare il corpo nello spazio e nel tempo**, affinando la motricità fine, iniziando a sviluppare la lateralità del proprio corpo, orientandosi con sicurezza rafforzando nozioni spaziali.
- **Comunicare attraverso il corpo**, muovendosi nello spazio in base ad azioni, comandi, suoni, rumori e musica, rafforzando l'equilibrio statico e in movimento.

SCUOLA PRIMARIA

Scuola Primaria: CLASSE PRIMA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** con spontaneità il proprio corpo *discriminando* la destra e la sinistra su di sé, la crescita staturale e ponderale e le funzioni fisiologiche (respirazione, battito cardiaco, rilassamento, sudorazione, senso di fatica..), *eseguendo* con disinvoltura alcune azioni e semplici schemi motori (camminare, correre, strisciare, rotolare ...), piccoli compiti motori, *collocandoli* nel giusto ambito di lavoro, *padroneggiando* gli schemi motori di base, *orientandosi* nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico, *utilizzando* e

rapportandosi in maniera appropriata ad alcuni semplici attrezzi ginnici;

- **comunicare** attraverso il corpo *utilizzando* le percezioni sensoriali, (colori, suoni, tocchi,...), *assumendo* posture e *compiendo* gesti e azioni con finalità espressive e comunicative;
- **partecipare** ad attività sportive *rispettando* le principali regole, *assumendo* un atteggiamento positivo nell'accettare i ruoli e nella collaborazione, *prestando* attenzione e *memorizzando* semplici azioni e regole;
- **gestire** il proprio corpo *muovendosi* in modo personale e non stereotipato, *assecondando* il ritmo, *eseguendo* gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.

Scuola Primaria: CLASSE SECONDA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** il proprio corpo *discriminando* la destra e la sinistra su di sé, la crescita staturale e ponderale e le funzioni fisiologiche (respirazione, battito cardiaco, rilassamento, sudorazione, senso di fatica...), *eseguendo* alcune azioni e schemi motori (camminare sui talloni, a gambe piegate, correre indietro, arrampicarsi, rotolare seguendo una direzione data), *eseguendo* con disinvolta compiti motori collocandoli nel giusto ambito di lavoro, *utilizzando* e *rapportandosi* in maniera appropriata agli attrezzi ginnici, inventando movimenti con i piccoli attrezzi ed *eseguendo* percorsi;
- **comunicare** attraverso il corpo *muovendosi* utilizzando le percezioni sensoriali, (colori, suoni, tocchi,...), *assumendo* posture e *compiendo* gesti e azioni con finalità espressive e comunicative;
- **partecipare** ad attività sportive *assumendo* un atteggiamento positivo nell'accettare i ruoli, *organizzandosi* per il raggiungimento di scopi comuni, *prestando* attenzione e *memorizzando* semplici azioni e regole;
- **gestire** il funzionamento del corpo *muovendosi* in modo personale e non stereotipato assecondando il ritmo, essendo in grado di eseguire gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.

Scuola Primaria: CLASSE TERZA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** il proprio corpo *denominando* le varie parti su di sé e *discriminando* la destra e la sinistra anche sugli altri; *riconoscendo*, *classificando*, *memorizzando* e *rielaborando* informazioni provenienti dagli organi di senso, *coordinando* e *utilizzando* diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare,...) sapendo controllare e gestire le condizioni di

- equilibrio statico-dinamico del proprio corpo;
- **comunicare** attraverso il corpo in modo personale, *esprimendo* semplici stati d'animo, emozioni e sentimenti;
 - **partecipare** ad attività sportive *apprendendo* modalità esecutive di numerosi giochi di movimento, *cooperando e interagendo* positivamente con gli altri, consapevoli del valore delle regole;
 - **gestire** il funzionamento del corpo *imparando* a riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.

Scuola Primaria: CLASSE QUARTA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** il proprio corpo *denominando* le varie parti su di sé e sugli altri, *classificando, memorizzando e rielaborando* le informazioni provenienti dagli organi di senso, *coordinando e utilizzando* diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...) *variandone* il ritmo e la velocità di esecuzione con sempre maggiore abilità, sicurezza e precisione;
- **comunicare** attraverso il corpo in modo personale, *esprimendo* stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nelle forme della drammatizzazione e della danza;
- **partecipare** ad attività sportive *organizzando* il lavoro in forma di gara, *collaborando* con gli altri, *accettando* la sconfitta e *rispettando* l'avversario;
- **gestire** il funzionamento del corpo *riconoscendo* sensazioni di benessere legate all'attività motoria, rispettando le regole date per la sicurezza propria e altrui.

Scuola Primaria: CLASSE QUINTA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** il proprio corpo *riconoscendo e denominando* le varie parti su di sé e sugli altri in relazione allo sviluppo fisico, *classificando, memorizzando e rielaborando* le informazioni provenienti dagli organi di senso, *seguendo* indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale, *eseguendo* movimenti precisati, adatti a situazioni esecutive sempre più complesse;
- **comunicare** attraverso il corpo *assumendo e controllando* in forma consapevole e diversificata posture del corpo con finalità espressive.
- **partecipare** ad attività sportive *svolgendo* un ruolo attivo individuale e di squadra, *avviandosi* alla pratica del gioco sportivo e alle relative regole;
- **gestire** il funzionamento del corpo *riconoscendo* "sensazioni di benessere" legate all'attività motoria, *individuando* il rapporto tra alimentazione, pratica sportiva e benessere.

SCUOLA SECONDARIA

classe PRIMA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** in armonia il proprio corpo, *esercitando* schemi di motori di base, *ampliando* prassie motorie, *sviluppando* propriocezione e equilibrio statico-dinamico, corrette norme di igiene personale prima e dopo le attività sportive, *informandosi* gli effetti nocivi legati ad una alimentazione scorretta, all'assunzione di integratori e di sostanze che inducono dipendenza, *coordinando* dinamicamente le strutture articolari nello spazio e nel tempo, oculo-visivamente lo spostamento del proprio corpo in relazione agli oggetti e alle persone, *differenziando* risposte motorie in funzione del compito, conoscendo e *utilizzando* correttamente materiali e attrezzi sportivi.
- **comunicare** attraverso il corpo, *sviluppando* il linguaggio non verbale attraverso esperienze di mimo giocoleria e clowneria, *disciplinando* la gestione delle emozioni attraverso le varie forme del movimento, (giochi di lotta, costruzione delle regole del gruppo, arbitraggio) *stimolando* la tolleranza dell'altro e il fair play.
- **partecipare** a varie attività sportive, *collaborando* con i compagni nel rispetto delle regole specifiche delle discipline sportive, *osservando* registrazioni di eventi sportivi (olimpiadi, campionati) e *sviluppando* i fondamentali individuali relativi alle varie discipline sportive;
- **gestire** il funzionamento del corpo, *sviluppando* le capacità condizionali (forza resistenza, velocità, flessibilità), il controllo posturale, *applicando* le regole di base della fisiologia del sistema locomotorio e della fisiologia cardiorespiratoria, *coordinando* le varie parti del corpo, *utilizzando* gli schemi motori di base, *riconoscendo* lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta, *applicando* tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare.

Scuola Secondaria di primo Grado: classe SECONDA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** in armonia il proprio corpo, *affinando* schemi di motori di base, *ampliando* prassie motorie, *praticando* nuove discipline sportive, *sviluppando* propriocezione e equilibrio statico-dinamico e posturale, *applicando* corrette norme di igiene personale prima e dopo le attività sportive, *informandosi* degli effetti nocivi legati ad una alimentazione scorretta, all'assunzione di integratori e di sostanze che inducono dipendenza;

- **comunicare** attraverso il corpo, *coordinando* dinamicamente le strutture articolari nello spazio e nel tempo, lo spostamento oculovisivamente del proprio corpo in relazione agli oggetti e alle persone, *differenziando* risposte motorie in funzione del compito, *utilizzando* correttamente materiali e attrezzi sportivi, *sviluppando* il linguaggio non verbale attraverso esperienze di mimo giocoleria e clowneria, *disciplinando* la gestione delle emozioni attraverso le varie forme del movimento (giochi di lotta, costruzione delle regole del gruppo, arbitraggio), *stimolando* la tolleranza dell'altro e il fair play.
- **partecipare** a varie forme di attività sportive, *collaborando* con i compagni nel rispetto delle regole, *acquisendo* comportamenti specifici sulle discipline sportive, *osservando* registrazioni di eventi sportivi, (olimpiadi, campionati), *sviluppando* i fondamentali individuali relativi alle varie discipline sportive;
- **gestire** il funzionamento del corpo, *sviluppando* le capacità condizionali (forza resistenza, velocità, flessibilità), il controllo posturale, le regole di base della fisiologia del sistema locomotorio e della fisiologia cardiorespiratoria, *riconoscendo* lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta, *applicando* tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare, *conoscendo* gli effetti nocivi legati ad una alimentazione scorretta, all'assunzione di integratori e di sostanze che inducono dipendenza.

Secondaria di Primo Grado: classe TERZA

L'alunno è in grado di:

- **muovere** in armonia il proprio corpo nello spazio e nel tempo *utilizzando* l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove, *correlando* le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva, *orientandosi* nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici e/o l'utilizzo di mappe, bussole ecc., *utilizzando* correttamente materiali e attrezzi sportivi;
- **comunicare** con il corpo *conoscendo* nuove discipline sportive, *consolidando* e *strutturando* prassie motorie, *padroneggiando* schemi motori di base, *riconoscendo* i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età, *sviluppando* corrette norme di igiene personale prima e dopo le attività sportive, *applicando* semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo e storie mediante gestualità e posture con e senza musica, *decodificando* e *applicando* i gesti arbitrari in relazione al regolamento dei giochi sportivi, *rappresentando* mentalmente le intenzioni di gioco e di movimento dei compagni, *consolidando* la tolleranza dell'altro negli spogliatoi e in campo, il fair play e l'autocontrollo nelle situazioni competitive in caso di vittoria o di sconfitta;
- **partecipare** a varie attività sportive, *sviluppando* forme di

anticipazione motoria, di feedback e feedforward, i fondamentali di squadra, elementi di tecnica e tattica delle discipline sportive, *adottando* comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

- **gestire** il funzionamento del corpo, *imparando* i principali elementi teorici del condizionamento organico, *controllando* le proprie risorse energetiche, applicando metodologie di allenamento e i principali sistemi di doping, *distribuendo* lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta, *applicando* tecniche di controllo respiratorio e rilassamento muscolare, le principali norme di prevenzione degli infortuni e di primo soccorso.