

AMBITO MOTORIO PRASSICO

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
Competenza in materia di cittadinanza e Competenza in materia di
consapevolezza ed espressione culturali**

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: Scienze motorie

DISCIPLINE CONCORRENTI: TUTTE

PREMESSA

L'Educazione Motoria nella scuola primaria e Fisica nella scuola secondaria di primo grado rappresenta una disciplina fondamentale per la crescita armonica e integrale della persona, poiché promuove lo sviluppo delle dimensioni motorie, cognitive, emotive, relazionali e sociali attraverso il movimento. Essa si fonda sulle scienze motorie e sportive, ambito interdisciplinare che studia il corpo in azione e le sue interazioni con l'ambiente, favorendo il benessere, la salute e la costruzione di stili di vita attivi e sostenibili. Nel primo ciclo d'istruzione, l'apprendimento si sviluppa prevalentemente attraverso esperienze pratiche e significative che consentono agli alunni di conoscere il proprio corpo, acquisire competenze motorie, migliorare la relazione con gli altri e sviluppare una positiva percezione di sé. La disciplina contribuisce inoltre all'inclusione, alla cittadinanza attiva e alla valorizzazione delle differenze, garantendo a tutti gli studenti pari opportunità di partecipazione e successo formativo. Attraverso attività motorie, giochi e pratiche sportive, gli alunni sviluppano abilità motorie fondamentali, capacità di collaborazione, gestione delle emozioni, autonomia e senso di responsabilità. L'Educazione Motoria e Fisica favorisce inoltre l'acquisizione di competenze trasversali, quali il problem solving, la flessibilità cognitiva, la resilienza e le soft skills, accompagnando gli studenti nella costruzione di uno stile di vita sano e attivo che li sosterrà lungo tutto l'arco della vita.

Competenze Attese Infanzia	Competenze Attese Primaria	Competenze Attese Secondaria
Maturare una prima consapevolezza della propria corporeità, nelle sue potenzialità espressive, comunicative ed artistiche. Produrre gesti, condotte, sequenze motorie, psico-motorie e coreutiche, sotto forma di movimenti controllati e finalizzati svolti individualmente o in piccolo gruppo, in grado di rafforzare la propria identità personale e la propria autonomia, nel rispetto delle regole della buona convivenza civile. Orientarsi nello spazio, in relazione agli altri e all'ambiente. Sviluppare un corretto e completo schema corporeo. Assumere comportamenti e atteggiamenti rispettosi della propria salute e di quella altrui, avendo cura di sé e degli altri	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.	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 psicofisico. 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.

COMPETENZE INFANZIA	COMPETENZE PRIMARIA	COMPETENZE SECONDARIA
L'alunno scopre e sviluppa la consapevolezza del proprio corpo e delle sue possibilità di movimento, sperimentando schemi motori di	L'alunno utilizza e coordina il corpo e gli schemi motori in modo consapevole, adattandoli a diverse situazioni nello spazio e nel tempo.	L'alunno gestisce e integra il corpo e il movimento in modo consapevole, efficace e adattivo, affrontando situazioni motorie e

base e orientandosi nello spazio in relazione a sé, agli altri e all'ambiente. Utilizza il movimento per esprimersi e comunicare in contesti ludici, partecipando alle attività di gruppo e iniziando a rispettare semplici regole. Matura prime abitudini di cura di sé e di benessere.	Partecipa alle attività ludico-motorie collaborando con gli altri, rispettando regole e ruoli e contribuendo al gioco di squadra. Utilizza il movimento per esprimersi e riconosce il valore del benessere e della cura di sé.	sportive diversificate e applicando strategie e tattiche. Partecipa con autonomia e responsabilità, collaborando in modo costruttivo e rispettando regole e fair play. Sceglie comportamenti orientati alla sicurezza e adotta stili di vita attivi e salutari.
--	---	--

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE SPECIFICHE infanzia	COMPETENZE SPECIFICHE primaria	COMPETENZE SPECIFICHE secondaria
Comportamenti e stili di vita sani	Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature	Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature per tutelare se stessi e gli altri e avere la consapevolezza del benessere legato a corretti stili di vita	Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature per tutelare se stessi e gli altri e avere la consapevolezza del benessere legato a corretti stili di vita prescindendo dal controllo esterno
Motoria	Conoscere e controllare il proprio corpo in differenti situazioni motorie	Conoscere e controllare il proprio corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo psico-fisico	Conoscere e controllare il proprio corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo psico-fisico
Cognitiva	Utilizzare gli stimoli percettivi in funzione del movimento	Utilizzare gli stimoli percettivi in funzione del movimento. Essere in grado di comunicare con finalità espressiva, attraverso posture, gesti e azioni	Utilizzare gli stimoli percettivi in funzione del movimento, essere in grado di comunicare con finalità espressiva, attraverso posture, gesti e azioni interagendo funzionalmente con gli altri
Sociale	Collaborare con gli altri rispettando le regole	Collaborare, nel rispetto delle regole e dei ruoli, alla realizzazione dell'obiettivo	Collaborare, nel rispetto delle regole e dei ruoli, alla realizzazione dell'obiettivo del gruppo

			prescindendo dalla realizzazione personale
Emotivo-relazionale	Saper riconoscere le principali emozioni e sensazioni di benessere o malessere, per iniziare a gestirle in modo positivo in vista di una migliore crescita personale e delle relazioni con gli altri (famiglia, scuola, società).	Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco. Affrontare le eventuali difficoltà negli apprendimenti.	Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive. Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti e aiutare gli altri.

OBIETTIVI

Nuclei	Infanzia	Primaria	Secondaria
Comportamenti e stili di vita sani	Utilizza spazi, materiali e attrezzature in modo corretto durante il gioco e le attività. Rispetta semplici regole condivise nell'uso degli ambienti scolastici. Sviluppa atteggiamenti di cura verso materiali, giochi e ambienti. Si muove negli spazi scolastici in	Partecipa con entusiasmo e curiosità a tutte le attività di movimento e ai giochi proposti in palestra o all'aperto. Impara a utilizzare i momenti di ricreazione e i piccoli intervalli tra le lezioni per muoversi in modo dinamico e sicuro, scaricando le tensioni.	Comprende il legame tra l'attività fisica svolta a scuola (e nel tempo libero) e la salute generale del proprio corpo. Consolida l'abitudine alla cura di sé, alla corretta idratazione e all'uso dell'abbigliamento idoneo (cambio scarpe, igiene post-palestra).

	sicurezza e con consapevolezza.		
Dimensione motoria	Conosce le parti del proprio corpo e sperimenta le possibilità di movimento. Controlla i movimenti globali e segmentari in semplici situazioni motorie. Sperimenta schemi motori di base in diversi contesti di gioco. Coordina il movimento in relazione a sé, agli altri e agli oggetti. Sviluppa progressivamente autonomia e sicurezza nei movimenti.	Esplora e consolida i movimenti fondamentali come camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare e rotolare. Riconosce, nomina e percepisce le diverse parti del proprio corpo, sia a riposo che in movimento. Comincia a orientarsi nello spazio (avanti/dietro, sopra/sotto, destra/sinistra su di sé) e a muoversi a seconda di stimoli sonori o ritmi semplici.	Sviluppa la resistenza, la forza veloce, la mobilità articolare e la coordinazione (es. correre variando ritmo, saltare in modo mirato). Apprende i gesti tecnici fondamentali di alcuni sport di squadra (es. il palleggio e il passaggio nella pallavolo o nel basket) e individuali (es. l'atletica leggera: corsa veloce, salto in lungo). Utilizza il corpo in modo comunicativo attraverso sequenze ritmiche, balli o attività espressive elementari.
Dimensione cognitiva	Riconosce stimoli visivi, uditivi e tattili durante il movimento. Risponde a semplici stimoli percettivi (suoni, segnali, indicazioni) modificando il proprio movimento. Si orienta nello spazio in base a stimoli esterni. Coordina il movimento in relazione alle informazioni sensoriali ricevute. Sperimenta giochi motori che coinvolgono percezione e attenzione.	Ascolta, comprende e ricorda le regole semplicissime di un gioco o di un percorso motorio. Reagisce prontamente a un segnale stabilito dall'insegnante (es. fermarsi al suono del fischietto, cambiare direzione a un battito di mani).	Conosce e comprende le regole fondamentali degli sport praticati durante l'anno. Sa leggere le azioni di gioco. Conosce le norme di sicurezza nell'uso delle attrezzature della palestra ed esegue correttamente il riscaldamento per evitare infortuni.

Dimensione sociale	Collabora nelle attività condivise rispettando semplici regole. Riconosce e rispetta le emozioni proprie e altrui nelle situazioni di gioco	Si muove insieme ai compagni senza scontrarsi, imparando a rispettare lo spazio motorio altrui. Partecipa a giochi di gruppo cooperativi (es. tenersi per mano, passarsi la palla) accettando la presenza e l'aiuto di tutti.	Collabora con i compagni all'interno di una squadra, indipendentemente dal livello di abilità di ciascuno. Rispetta l'arbitro e gli avversari e accetta il verdetto del campo, evitando comportamenti aggressivi o antisportivi.
Dimensione emotivo-relazionale	Esprime emozioni e stati d'animo attraverso il movimento e il linguaggio corporeo. Partecipa alle attività motorie individuali e di gruppo con interesse e coinvolgimento. Interagisce positivamente con i compagni durante il gioco.	Utilizza il corpo e la mimica facciale per mimare storie, animali o esprimere emozioni semplici (gioia, paura, sorpresa). Inizia a gestire la frustrazione se un movimento non riesce subito o se si "perde" in un piccolo gioco, focalizzandosi sul piacere di riprovare.	Impara a stare bene nel proprio corpo in trasformazione, scoprendone le potenzialità motorie. Affronta la competizione, la vittoria e la sconfitta in modo equilibrato, controllando la frustrazione quando un gesto tecnico o una partita non riescono.