

**Indicazioni Nazionali per il curricolo
Scuola dell'infanzia e Scuole del Primo ciclo di
istruzione**

EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA

PERCHÉ SI STUDIA EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA

L'educazione motoria nella scuola primaria e l'educazione fisica nella scuola secondaria di primo grado rappresentano la declinazione educativa delle scienze motorie e sportive che rappresentano un ambito scientifico di per sé interdisciplinare che riguarda 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 chinesiologici, 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.

L'educazione motoria e fisica, ragionata sul paradigma della complessità nell'era della didattica per competenze, valorizza la sua natura non lineare e sistemica superando così le letture analitiche e riduzionistiche. In questa prospettiva, la natura interdisciplinare delle scienze motorie e sportive si rende concreto agire nella traslazione didattica. Questo percorso, progressivamente consapevole e autonomo di alfabetizzazione fisco-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. Le Indicazioni suggeriscono una valorizzazione della corporeità anche al di fuori delle ore disciplinari mediante l'inserimento di pause attive durante le lezioni in aula, di intervalli attivi, la progettazione di esperienze di mobilità attiva da e verso scuola, la valorizzazione dell'outdoor education in ambiente urbano e naturale.

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.

Nel corso del primo ciclo, nella classe quarta e quinta della scuola primaria, è stata recentemente istituita la figura del docente specialista di educazione motoria la cui presenza comporterà un allargamento e approfondimento dell'esperienza motoria dei bambini. I docenti, in collaborazione con i colleghi, potranno così farsi promotori delle azioni descritte in precedenza tese a rendere la scuola più attiva.

La disciplina, in questa fase scolastica, presenta tre ambiti di sviluppo:

- le abilità motorie e l'acquisizione di tattiche e strategie nel gioco, nelle attività strutturate e nella molteplicità delle attività sportive;
- le varie componenti della fitness, intesa come capacità di svolgere le attività quotidiane con vigore, prontezza e senza affaticarsi, di trarre piacere durante lo svolgimento delle attività del tempo libero e di affrontare emergenze impreviste;
- la promozione di uno stile di vita attivo sul piano motorio e di una progressiva autonomia anche al di fuori

dell'ambito scolastico. Al tempo stesso, la disciplina contribuisce, insieme con altre, allo sviluppo di competenze personali e interpersonali:

- connesse con la modulazione di risposte comportamentali e con l'adattamento del sistema percezione-azione nella flessibilità cognitiva, nella capacità di passare rapidamente da un compito a un altro e nella memoria di lavoro (funzioni esecutive);
- metacognitive, favorendo la crescita personale attraverso il movimento;
- relative alla gestione delle emozioni nella regolazione emotiva, resilienza e autoefficacia;
- sperimentando la relazione con gli altri nella gestione dei conflitti e nella competizione;
- sviluppando le soft skills.

Le attività saranno sempre proposte con specifica attenzione ai bisogni educativi speciali presenti nel gruppo classe. Le abilità motorie fondamentali, intese nei termini di movimenti che forniscono le basi per l'apprendimento di azioni complesse nei diversi contesti dell'attività motoria, richieste per la pratica dei contenuti sono quelle locomotorie, posturali, espressive, relative al rapporto con gli altri e con gli oggetti (con particolare riferimento alla coordinazione spaziale e temporale).

SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

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.

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.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

Dimensione degli stili di vita attivi e sani:

- Partecipare alle differenti tipologie di attività motoria proposte.
- Utilizzare in modo attivo i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi.

Dimensione motoria:

- Acquisire le abilità motorie fondamentali.
- Esercitare abilità ed elementari tattiche praticabili nelle attività di gioco.
- Assumere progressiva consapevolezza delle modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva:

- Comprendere e ricordare le regole delle attività proposte.
- Strutturare una relazione positiva con l'ambiente di apprendimento.
- Conoscere i principi di una sana alimentazione.

Dimensione sociale:

- Interagire in maniera collaborativa e rispettosa con tutti i compagni.

Dimensione emotivo-relazionale:

- Manifestare e modulare le proprie emozioni.
- Mostrare empatia per compagne e compagni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

Dimensione degli stili di vita attivi e sani:

- Partecipare attivamente alle differenti tipologie di attività motorie e sportive proposte.
- Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi anche nel percorso casa-scuola-casa.

Dimensione motoria:

- Organizzare movimenti finalizzati e precisi.
- Esercitare specifiche abilità e tattiche motorie praticabili nelle attività di gioco e sportive.
- Affinare le modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva:

- Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche di base delle attività proposte.
- Riconoscere ed essere in grado di affrontare problemi nelle situazioni di gioco.
- Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
- Conoscere gli elementi base della sicurezza e dell'assistenza nel corso delle attività.
- Conoscere i principi dell'igiene, di una sana alimentazione e la relazione con l'attività motoria.

Dimensione sociale:

- Interagire in maniera collaborativa e rispettosa con tutti i compagni valorizzando le diversità.

Dimensione emotivo-relazionale:

- Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco.
- Affrontare le eventuali difficoltà negli apprendimenti.

Gli strumenti più adeguati alla valutazione e autovalutazione del conseguimento delle competenze sono rappresentati dall'osservazione finalizzata anche attraverso l'uso di griglie, rubriche valutative, integrate da test, questionari, check list, diari prestando particolare attenzione al processo di apprendimento del singolo.

CONOSCENZE

- Giochi di esplorazione, coordinazione, collaborazione, di complessità crescente, con e senza attrezzi.
- Giochi di regole.
- Esercizi e percorsi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.
- Esperienze di comunicazione non verbale.
- Attività legate alla motricità fine.
- Esercizi che stimolino la lateralità, la coordinazione, l'equilibrio e la destrezza.
- Attività di percezione corporea, movimenti coreografici, drammatizzazioni con il corpo e parti di esso, posture e azioni mediate dalla musica;
- Attività in ambiente naturale e urbano finalizzate ad apprendimenti motori.

Le attività saranno sempre proposte con specifica attenzione ai bisogni educativi speciali presenti nel gruppo classe. Le abilità motorie fondamentali, intese nei termini di movimenti che forniscono le basi per l'apprendimento di azioni complesse nei diversi contesti dell'attività motoria, richieste per la pratica dei contenuti sono quelle locomotorie, posturali, espressive, relative al rapporto con gli altri, con l'ambiente e con gli oggetti (con particolare riferimento alla coordinazione spaziale e temporale).

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

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.

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.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani:

- Partecipare attivamente e con continuità alle differenti tipologie di attività proposte.
- Utilizzare in modo attivo e 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 ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola.
- Conoscere e praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

Dimensione motoria:

- Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali.
- Acquisire varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport.
- Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva:

- Comprendere e saper applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra proposti.
- Riconoscere e risolvere problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.
- Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
- Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.
- Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento.

Dimensione sociale:

- Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.
- Comprendere le regole base del fair play.

Dimensione emotivo-relazionale:

- Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.
- Saper reagire attivamente alle eventuali difficoltà negli apprendimenti e aiutare gli altri.

CONOSCENZE

Giochi ed attività sportive incentrate sull'attivazione di competenze cognitive, relazionali e socio-emotive.

- Esercizi a corpo libero e con attrezzi.
- Movimenti complessi per ritmo e segmenti coinvolti
- Percorsi e circuiti.
- Giochi di ruolo, attività cooperative e collaborative inclusive.
- Attività in ambiente naturale e urbano finalizzate ad apprendimenti motori e alla scoperta del territorio.
- Comunicazione non verbale: attività espressivo-motorie, drammatizzazioni, gesti arbitrari.