Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

INDICAZIONI PROVINCIALI

Primo ciclo d'istruzione | Scuola in lingua italiana | Provincia Autonoma di Bolzano

Educazione motoria e fisica

SCUOLA ITALIANA
ALTO ADIGE

Sommario

EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA 3

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA 4
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO 4
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA SECONDA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA 5
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA QUINTA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA 5
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA TERZA CLASSE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO 6

EDUCAZIONE MOTORIA E FISICA

Nel primo ciclo scolastico l'educazione motoria e fisica svolge un ruolo essenziale nello sviluppo dell'autoconsapevolezza e del potenziale fisico degli studenti, interagendo con l'ambiente, con gli altri e con gli oggetti. Questa disciplina è fondamentale per la formazione della personalità degli studenti, promuovendo la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea e sottolineando il movimento come elemento cruciale per il benessere personale.

Il curricolo di educazione motoria e fisica mira a consolidare **stili di vita attivi e salutari**, riconoscendo il valore delle attività motorie e sportive, anche extrascolastiche, nella **prevenzione di stili di vita sedentari**, dei problemi legati al **sovrappeso** e alle **abitudini alimentari nocive**. Queste attività sono cruciali per prevenire l'abbandono precoce dello sport e la dipendenza da sostanze nocive, evidenziando come l'educazione motoria sia dedicata specificamente allo sviluppo corporeo e motorio.

L'educazione motoria e fisica, caratterizzata da una natura eminentemente laboratoriale, integra la pratica con la consapevolezza delle azioni, stimolando gli studenti a risolvere problemi concreti che emergono in contesti di gruppo attraverso la competizione, il confronto e la gestione del conflitto. Questo approccio promuove l'apprendimento di come si possa modulare e controllare le proprie emozioni, un aspetto fondamentale che trascende la semplice attività fisica.

L'importanza dell'attività motoria e fisica svolta in ambienti naturali è particolarmente significativa. Queste esperienze sono cruciali per promuovere un'integrazione educativa che prepara gli studenti a diventare cittadini consapevoli e rispettosi dei valori umani, civili e ambientali. In questo contesto, l'educazione motoria contribuisce in modo sostanziale alla formazione di individui attenti e responsabili.

Gli ambienti strutturati come palestre o campi sportivi favoriscono l'apprendimento **cooperativo** attraverso giochi di squadra e attività di gruppo, che incoraggiano il mutuo aiuto, la collaborazione e una comunicazione paritaria. Partecipare a queste attività significa non solo migliorare le proprie capacità fisiche ma anche **condividere esperienze** significative che promuovono l'inclusione e valorizzano il lavoro di squadra.

L'educazione motoria e fisica non si limita al miglioramento delle capacità fisiche, ma è un catalizzatore per esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive, offrendo agli studenti opportunità uniche per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo e sull'immagine di sé nel contesto sociale. Questa disciplina rappresenta quindi un elemento chiave nel curricolo scolastico, essenziale per il pieno sviluppo e il successo complessivo di ogni studente.

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

L'allievo/L'allieva:

- 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 gioco-sport 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 che 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 I grado

L'allievo/L'allieva:

- è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che 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, mettendo in pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole;
- riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione del proprio benessere nella ricerca di un sano stile di vita;
- rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi di apprendimento al termine della seconda classe della scuola primaria

L'allievo/l'allieva è in grado di:

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

- utilizzare una varietà di azioni motorie di base (correre, saltare, rotolare, arrampicare, lanciare, afferrare, …) con attenzione alla lateralità, sapendole verbalizzare;
- controllare il corpo fermo e in movimento, essere in grado di recuperare l'equilibrio in situazioni di disequilibrio;
- muoversi nello spazio personale, degli altri, degli oggetti, anche in ambiente naturale.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- utilizzare il corpo per comunicare situazioni, emozioni suscitate da canzoni, racconti, musiche attraverso la comunicazione non verbale (mimica, gestualità, postura, drammatizzazione, danza);
- finalizzare semplici combinazioni ritmiche di movimento e semplici danze.

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

- individuare le azioni motorie più utili per risolvere semplici problemi motori;
- riconoscere e accettare le regole in funzione del gioco.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- assumere comportamenti adeguati nel controllo dello spazio per rispettare la sicurezza propria e quella dei compagni;
- vivere il gioco motorio come esperienza di autostima e autoefficacia esprimendo con il linguaggio verbale e grafico le sensazioni di benessere.

Obiettivi di apprendimento al termine della quinta classe della scuola primaria

L'allievo/l'allieva è in grado di:

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 gioco-sport;
- conoscere numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole;
- partecipare attivamente alle varie proposte di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri;
- rispettare le regole nella competizione sportiva;
- 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 alla 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 terza classe della scuola secondaria di I grado

L'allievo/l'allieva è in grado di:

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

- utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici delle varie discipline sportive;
- utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;
- utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione motoria;
- orientarsi 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 in forma individuale, a coppie, in gruppo;
- decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;
- 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;
- realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi in forma propositiva rispetto alle scelte della squadra;
- conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico delle discipline sportive, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;
- 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

- conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età cercando di applicare le strategie conosciute in vista del miglioramento delle prestazioni ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni;
- 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;
- disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;
- 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, alcool).