DISCIPLINA: EDUCAZIONE MOTORIA

LIVELLO DI CLASSE: PRIMA

COMPETENZE ATTESE:

- Avere cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di uno stile di vita sano.
- Essere consapevole di sé attraverso una prima padronanza dei movimenti e della percezione del proprio corpo.
- Adeguare le modalità esecutive a differenti proposte motorie.
- Agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.
- Orientarsi nello spazio e nel tempo in situazioni semplici.
- Portare a compimento il lavoro iniziato, da solo o insieme agli altri.
- Esprimersi semplicemente nell'ambito motorio.

| NUCLEI TEMATICI | OBIETTIVI DI CONOSCENZA ESSENZIALI (sapere) | OBIETTIVI DI ABILITA' ESSENZIALI (saper fare) |
|---|---|---|
| **Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani**<br><br>• Partecipare con entusiasmo ai giochi e alle attività di movimento proposte a scuola.<br>• Muoversi in modo attivo durante la ricreazione e nei momenti di pausa.<br>• Svolgere giochi di movimento anche fuori dalla scuola (al parco, in cortile, a casa). | **Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani**<br>L'alunno/a conosce:<br><br>• L'importanza del movimento per stare bene.<br>• I momenti della giornata in cui è possibile muoversi in modo attivo (educazione fisica, ricreazione, gioco libero).<br>• Alcune semplici abitudini di vita sana: bere acqua, mangiare in modo vario, riposare, muoversi ogni giorno. | **Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani**<br>L'alunno/a sa:<br><br>• Partecipare attivamente ai giochi e alle attività motorie proposte.<br>• Utilizzare in modo adeguato i momenti di ricreazione per muoversi in sicurezza.<br>• Mettere in pratica semplici abitudini di vita sana (bere acqua, scegliere merende semplici, accettare il movimento come parte della giornata).<br>• Rispettare le principali regole di sicurezza durante l'attività fisica. |
| **Dimensione motoria**<br><br>• Imparare e migliorare i movimenti di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare…). | **Dimensione motoria**<br><br>L'alunno/a conosce:<br><br>• I principali schemi motori di base: correre, saltare, camminare, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare. | **Dimensione motoria**<br><br>L'alunno/a sa:<br><br>• Eseguire correttamente gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare…). |

| | | |
|---|---|---|
| • Partecipare ai giochi rispettando semplici strategie (ad esempio: passare la palla al compagno libero).<br>• Usare il corpo per esprimere emozioni e stati d'animo (gioia, sorpresa, rabbia…) attraverso il movimento. | • Semplici modalità di utilizzo dello spazio (avanti/dietro, vicino/lontano, dentro/fuori).<br>• Il proprio corpo e le sue parti principali.<br>• Semplici regole di sicurezza durante il movimento. | • Coordinare movimenti semplici in giochi individuali e di gruppo.<br>• Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni (avanti, dietro, dentro, fuori…).<br>• Utilizzare il corpo per esprimere emozioni e semplici situazioni attraverso il movimento.<br>• Partecipare ai giochi applicando semplici strategie (es. passare la palla, collaborare). |
| **Dimensione cognitiva**<br><br>• Ricordare e rispettare le semplici regole dei giochi.<br>• Muoversi in modo sicuro negli spazi della palestra e della scuola.<br>• Conoscere alcune buone abitudini per stare bene (mangiare frutta e verdura, bere acqua, fare movimento). | **Dimensione cognitiva**<br><br>L'alunno/a conosce:<br><br>• Le regole fondamentali dei giochi proposti.<br>• Il significato di "regola" e perché è importante rispettarla.<br>• I principi base di una sana alimentazione (es. varietà dei cibi, importanza di frutta e verdura, acqua).<br>• Comportamenti corretti per stare bene insieme in palestra e in classe. | **Dimensione cognitiva**<br><br>L'alunno/a sa:<br><br>• Comprendere e applicare semplici regole di gioco.<br>• Ascoltare e seguire consegne brevi e chiare.<br>• Riconoscere comportamenti adeguati per il benessere personale (movimento, alimentazione, igiene).<br>• Muoversi in modo sicuro negli spazi scolastici. |

| | | |
|---|---|---|
| **Dimensione sociale**<br><br>• Giocare insieme ai compagni in modo collaborativo.<br>• Rispettare il turno e le regole condivise.<br>• Accettare tutti nel gioco senza escludere nessuno. | **Dimensione sociale**<br><br>L'alunno/a conosce:<br><br>• Il significato di collaborazione e rispetto.<br>• Semplici regole di convivenza (aspettare il turno, ascoltare, non spingere).<br>• L'importanza di includere tutti nel gioco. | **Dimensione sociale**<br><br>L'alunno/a sa:<br><br>• Collaborare con i compagni nei giochi di gruppo.<br>• Rispettare il turno e condividere materiali e spazi.<br>• Accettare le decisioni dell'insegnante e del gruppo.<br>• Includere tutti nel gioco. |
| **Dimensione emotivo-relazionale**<br><br>• Riconoscere le proprie emozioni durante il gioco (sono felice, arrabbiato, triste…).<br>• Imparare a calmarsi quando si perde o ci si arrabbia.<br>• Mostrare gentilezza e aiutare i compagni in difficoltà. | **Dimensione emotivo-relazionale**<br><br>L'alunno/a conosce:<br><br>• Le emozioni di base (gioia, tristezza, rabbia, paura).<br>• Semplici strategie per calmarsi (respirare, chiedere aiuto, fermarsi un momento).<br>• L'importanza dell'aiuto reciproco e dell'empatia. | **Dimensione emotivo-relazionale**<br><br>L'alunno/a sa:<br><br>• Riconoscere e nominare le proprie emozioni durante le attività.<br>• Controllare le proprie reazioni nei momenti di difficoltà (es. quando si perde).<br>• Chiedere aiuto se necessario.<br>• Mostrare atteggiamenti di rispetto, incoraggiamento e aiuto verso i compagni |
| OBIETTIVI DI PROCESSO (sape agire) | | |
| PROCESSI DI INERPRETAZIONE | L'alunno/a è in grado di:<br><br>• Comprendere semplici consegne verbali e dimostrative relative all'attività motoria.<br>• Riconoscere le regole essenziali di un gioco e comprenderne il significato. | |

| | |
|---|---|
| | • Osservare l'ambiente (spazi, attrezzi, compagni) e individuare modalità adeguate per muoversi in sicurezza.<br>• Riconoscere nel proprio corpo segnali di fatica, energia, emozione.<br>• Distinguere comportamenti corretti e scorretti durante il gioco. |
| PROCESSI DI AZIONE | L'alunno/a è in grado di:<br><br>• Eseguire schemi motori di base adattandoli alla situazione proposta.<br>• Applicare semplici regole durante il gioco.<br>• Partecipare attivamente alle attività individuali e di gruppo.<br>• Utilizzare lo spazio e gli attrezzi in modo appropriato e sicuro.<br>• Collaborare con i compagni per raggiungere un obiettivo comune.<br>• Esprimere attraverso il movimento emozioni e stati d'animo. |
| PROCESSI DI CONTROLLO/REGOLAZIONE | L'alunno/a è in grado di:<br><br>• Controllare il proprio corpo durante il movimento (equilibrio, arresto, cambio direzione).<br>• Rispettare turni, tempi e regole del gioco.<br>• Regolare il proprio comportamento in caso di errore, sconfitta o conflitto.<br>• Adeguare l'intensità del movimento alle richieste dell'attività.<br>• Riflettere in modo guidato sull'esperienza svolta (cosa ho fatto? cosa posso migliorare?). |