

## **Educazione al movimento – IO IMPARO CON IL MIO CORPO**

Educare alla cura di sé e del proprio corpo, attraverso l'utilizzo e l'adozione di comportamenti sani, per un corretto e salutare stile di vita. Favorire l'apprendimento attraverso il movimento, utilizzando il proprio corpo come strumento di conoscenza del mondo. L'espressione corporea ha inoltre un aspetto centrale rappresentato dall'esternazione delle emozioni che possono liberamente essere espresse e rielaborate. Valorizzare l'attività motoria per la promozione del valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile.

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

In particolare, lo "stare bene con se stessi" richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo", mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite. *Indicazioni pag 63*

### *Scuola dell'Infanzia*

Educare alla cura di sé e del proprio corpo, favorisce nella scuola dell'infanzia un sapere di riferimento irrinunciabile nel processo di sviluppo del bambino, rafforza l'identità personale e l'autonomia. Attraverso la mediazione del corpo e del movimento il bambino fa esperienze di vita che sviluppano le prime competenze

di lettura del mondo; acquisisce le categorie spazio-temporali dell'ordine e della misura, conoscenze base della matematica, esplora la natura, entra in rapporto diretto col mondo degli altri e delle cose, amplia ed arricchisce il linguaggio verbale e non verbale che lo aiutano a pensare, rispettare ed agire. L'espressione corporea ha inoltre un aspetto centrale rappresentato dall'esternazione delle emozioni che possono liberamente essere espresse e rielaborate.

#### **Finalità:**

- Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.
- Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.
- Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.
- Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.
- Utilizza il movimento in modo appropriato nell'interazione motoria con gli altri.
- Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.
- Collabora nel gruppo per realizzare un progetto comune.
- Individua in relazione a sé posizioni e direzioni spaziali.
- Distingue le situazioni del corpo in relazione agli oggetti nello spazio.
- Utilizza una corretta prensione dello strumento grafico.

#### **Competenze che si intendono sviluppare:**

- Sviluppa la conoscenza del proprio corpo, ne denomina le parti e le rappresenta graficamente
- Attraverso l'esperienza motoria, percettiva, sensoriale riconosce e discrimina le informazioni provenienti dagli organi di senso
- Si muove in modo armonico eseguendo l'azione motoria in modo coordinato padroneggiando gli schemi motori semplici in relazione allo spazio e al tempo
- Percepisce a livello globale, le variazioni del tono muscolare: contrazione/rilassamento
- Utilizza in modo creativo il corpo e il suo linguaggio mimico-gestuale per esprimere e comunicare emozioni, sentimenti, stati d'animo nella condotta individuale e nella relazione di gruppo.
- Vive positivamente la relazione con se stesso e con l'altro interagendo in modo propositivo nel rispetto delle regole implicite e esplicite dell'attività e nella condivisione del materiale.
- Raggiunge una buona autonomia personale nella gestione del sé, del materiale e degli spazi.
- Sa individuare i propri bisogni e si attiva in modo autonomo per soddisfarli

#### *Scuola Primaria*

#### **Competenze che si intendono sviluppare:**

- L'alunno 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 giocosport 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.

### Scuola Secondaria

#### Competenze che si intendono sviluppare:

- L'alunno 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, praticando, inoltre, 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 dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
- 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.

PROGETTO	“La FIJLKAM nella Scuola: Judo, Lotta e Karate per educare attraverso lo Sport”	A.s. 2022/23	A.s. 2023/24	A.s. 2024/25
<b>Obiettivi:</b> - Acquisire gli schemi motori di base. - Acquisire sicurezza di sé e padronanza del proprio corpo. - Sviluppare le capacità relative alle funzioni senso – percettive. - Favorire l'espressione corporea e la comunicazione.		Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte
<b>Attività:</b> Giochi di collaborazione. Giochi liberi. Giochi di contatto Giochi guidati. Giochi simbolici. Giochi imitativi. Giochi popolari. Giochi di equilibrio. Gioco-dramma. Giochi senso-percettivi.		Alunni di 5 anni delle scuole dell'infanzia Angelini e Monterosso. Classi prime primaria  Progetto gratuito promosso da FIJLKAM - Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali	Alunni di 5 anni delle scuole dell'infanzia Angelini e Monterosso. Classi prime primaria  Progetto gratuito promosso da FIJLKAM - Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali	

PROGETTO	<i>Sport in cartella</i>	A.s. 2022/23	A.s. 2023/24	A.s. 2024/25
Obiettivi: - Favorire il concetto di squadra come spazio di relazione e di aiuto. - Condivisione di obiettivi sportivi con ragazzi diversamente abili.  Attività: Giochi di squadra	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte
	Tutte le classi della scuole primarie	Classi 1^, 2^ e 3^ scuole primarie		

PROGETTO	<i>Basket Valtexas</i>	A.s. 2022/23	A.s. 2023/24	A.s. 2024/25
Obiettivi: - creazione di un ponte tra attività motoria-sportiva scolastica ed associazioni sportive del territorio, allo scopo di avvicinare il più possibile i giovani alla pratica della pallacanestro; - apprendimento delle regole e dei fondamenti di base della disciplina sportiva della pallacanestro; - stimolare la capacità di iniziativa e risoluzione dei problemi aiutando gli allievi a sviluppare conoscenze, abilità, competenze, consapevolezza corporea rendendo l'alunno protagonista.  Attività: Attività motorie e di gioco propedeutiche alla PALLACANESTRO in palestra. Le attività saranno organizzate in forma ludica, variata, graduate per difficoltà ed intensità dell'impegno richiesto. Le proposte saranno differenziate per consentire la partecipazione di ciascun alunno, secondo le proprie competenze favorendo la consapevolezza dei risultati conseguiti.	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte
	Tutte le classi della scuole primarie e della scuola secondaria	Tutte le classi della scuole primarie e della scuola secondaria		

PROGETTO	<i>Giochi sportivi studenteschi</i>	A.s. 2022/23	A.s. 2023/24	A.s. 2024/25
Obiettivi: - Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.  Attività: giochi e movimento	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte
	Tutte le classi della scuola secondaria	Tutte le classi della scuola secondaria		

PROGETTO	<i>Rotelle di classe</i>	A.s. 2022/23	A.s. 2023/24	A.s. 2024/25
<b>Obiettivi:</b> - coordinazione e precisione; - equilibrio e psicomotricità; - autonomia e autostima; - mobilità eco-sostenibile; - inclusione sociale.  <b>Attività:</b> dieci ore di avvicinamento alla pratica del pattinaggio inline		Classi coinvolte	Classi coinvolte	Classi coinvolte
			Classi 2 <sup>a</sup> scuola primaria	