

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

Scuola Secondaria di Primo Grado
Aggiornato alle Nuove Indicazioni Nazionali 2025

Quadro di Riferimento Normativo

Il presente curriculum d'istituto assume come riferimento le Nuove Indicazioni Nazionali 2025 per l'Educazione fisica nella Scuola Secondaria di Primo Grado. La disciplina è ricondotta alla prospettiva interdisciplinare delle scienze motorie e sportive e allo sviluppo integrato delle dimensioni fisica, cognitiva, emotiva e sociale della persona. Le fonti del curriculum sono:

- Nuove Indicazioni Nazionali 2025 per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione – sezione Educazione motoria/Educazione fisica.
- Quadro Europeo delle Competenze (2018), richiamato dalle Nuove Indicazioni.
- Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile (ONU, 2015), con particolare attenzione a salute, inclusione, cittadinanza attiva e sostenibilità.
- Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (WHO-Europe, 2018), richiamato dalle Nuove Indicazioni.
- Carta Internazionale per l'Educazione Fisica, l'Attività Fisica e lo Sport (UNESCO, 2015), richiamata dalle Nuove Indicazioni.
- Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile (ISPAH, 2016), richiamata dalle Nuove Indicazioni.

Profilo della Disciplina e Finalità Educative

L'Educazione fisica rappresenta la declinazione educativa delle scienze motorie e sportive e studia il corpo e il movimento umano nelle complesse interazioni fisiche, cognitive, emotive e sociali, nei diversi contesti ambientali e culturali. Nella scuola del primo ciclo assume una dimensione eminentemente esperienziale, dalla quale sviluppare riflessioni teoriche.

Il percorso di apprendimento è continuo e si sviluppa attraverso cinque dimensioni interconnesse: comportamenti e stili di vita attivi e sani, dimensione motoria, dimensione cognitiva, dimensione sociale e dimensione emotivo-relazionale. Il corpo è considerato come sistema integrato, superando un approccio meramente tecnico-addestrativo.

La disciplina favorisce la conoscenza del proprio corpo e delle possibilità di movimento, contribuisce alla costruzione dell'identità corporea e mira a sviluppare un'alfabetizzazione fisico-motoria capace di accompagnare lo studente lungo tutto l'arco della vita.

In coerenza con le Nuove Indicazioni, il curriculum persegue le seguenti finalità:

- Promuovere stili di vita attivi, sani, sostenibili e duraturi, contrastando la sedentarietà;
- Migliorare la padronanza del corpo, consolidare i movimenti fondamentali e sviluppare abilità motorie, tecniche e tattiche;
- Favorire il piacere del movimento, la motivazione, la percezione di efficacia e una progressiva autonomia nella pratica motoria;
- Sviluppare capacità cognitive connesse al movimento: comprensione di regole, tattiche e strategie, problem solving e funzioni esecutive;

- Valorizzare il corpo come mezzo di espressione e comunicazione, ampliando le modalità espressive e comunicative;
- Promuovere relazioni rispettose, inclusive e collaborative, gestione dei conflitti e fair play;
- Sviluppare consapevolezza e regolazione delle emozioni, resilienza e autoefficacia nelle situazioni motorie e sportive;
- Garantire la partecipazione attiva di ciascun alunno, con attenzione ai diversi funzionamenti e ai bisogni educativi presenti nella classe.

Dimensioni fondamentali del curricolo

Comportamenti e stili di vita attivi e sani

- Partecipazione attiva e continuativa alle differenti tipologie di attività motorie e sportive proposte.
- Valorizzazione dei tempi e delle occasioni scolastiche in cui è possibile muoversi, comprese pause attive e mobilità casa-scuola.
- Partecipazione a iniziative sportive, escursioni e uscite attive organizzate dalla scuola.
- Pratica significativa e continuativa di attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.

Dimensione motoria

- Miglioramento della padronanza del proprio corpo in relazione alle caratteristiche personali.
- Consolidamento dei movimenti fondamentali e acquisizione di abilità, tecniche e tattiche nel gioco, nell'esercizio e nello sport.
- Ampliamento delle modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva

- Comprensione e applicazione di regole, tattiche e strategie delle attività proposte.
- Risoluzione di problemi nelle situazioni di gioco e sportive.
- Costruzione di una relazione consapevole e costruttiva con l'ambiente di apprendimento.
- Conoscenza dei principi di una sana alimentazione in relazione all'attività motoria e agli stili di vita.

Dimensione sociale

- Interazione attiva, rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.
- Collaborazione, assunzione di responsabilità e partecipazione nelle attività di gruppo.
- Comprensione e applicazione dei principi di base del fair play.
- Gestione della competizione e dei conflitti nel rispetto di sé e degli altri.

Dimensione emotivo-relazionale

- Gestione e regolazione delle proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.
- Capacità di reagire attivamente alle difficoltà negli apprendimenti, sviluppando resilienza e autoefficacia.
- Riconoscimento del valore della motivazione, del piacere del movimento e della fiducia nelle proprie possibilità.

Ambiti disciplinari e Indicazioni Nazionali

Ambito	Dalle Nuove Indicazioni Nazionali 2025 al PTOF
Alfabetizzazione fisico-motoria	Percorso progressivamente consapevole e autonomo che integra corpo, movimento, conoscenza di sé e stili di vita attivi.
Esperienza motoria e sportiva	Esperienze varie e inclusive per sviluppare abilità, tecniche, tattiche, strategie, piacere del movimento e autoefficacia.
Sviluppo cognitivo	Comprensione e applicazione di regole e strategie, problem solving, flessibilità cognitiva e memoria di lavoro nelle situazioni motorie.
Sviluppo sociale ed emotivo	Collaborazione, inclusione, gestione dei conflitti, fair play, regolazione emotiva, resilienza e autoefficacia.
Stili di vita attivi e salute	Promozione di attività fisica quotidiana, sana alimentazione, autonomia nella pratica e contrasto alla sedentarietà.

Dal punto di vista dell'interdisciplinarietà, dell'ambiente e delle tecnologie, ci saranno collegamenti con altre discipline, attività in ambiente naturale e urbano. Le tecnologie verranno usate come support e non come sostituzione dell'esperienza diretta.

Competenze attese al termine della classe terza

Competenza	Descrittori
Benessere psico-fisico	Riconosce i principi relativi al proprio benessere psico-fisico e li collega a stili di vita attivi e sani.
Sicurezza	Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, nel movimento e nell'uso degli attrezzi, trasferendoli anche fuori dalla scuola.
Responsabilità e collaborazione	Si assume responsabilità, collabora e partecipa, interagendo in gruppo e valorizzando le risorse proprie e altrui.

Orientamento spazio-temporale	Si orienta nello spazio e nel tempo in modo autonomo nelle situazioni motorie proposte.
Sviluppo delle potenzialità	Si impegna nell'ambito motorio valorizzando e ampliando le proprie potenzialità.

Livelli di Competenza

Livello essenziale

- Partecipa alle attività motorie con supporto, applicando in situazioni semplici i movimenti fondamentali e le principali regole di sicurezza e convivenza.
- Riconosce gli elementi essenziali del benessere psico-fisico e collabora nel gruppo se guidato.

Livello intermedio

- Utilizza abilità motorie, tecniche e tattiche con discreta autonomia, adattandole alle situazioni proposte.
- Partecipa con continuità, rispetta regole e fair play, collabora con i compagni e gestisce in modo generalmente adeguato le emozioni.

Livello avanzato

- Utilizza con autonomia, efficacia e consapevolezza abilità motorie, tecniche, tattiche e strategie, risolvendo problemi nelle situazioni motorie e sportive.
- Assume responsabilità, valorizza le risorse proprie e altrui, adotta comportamenti orientati al benessere e trasferisce quanto appreso anche in contesti extrascolastici.

Obiettivi Specifici di Apprendimento al termine della classe terza

Obiettivo Specifico	Descrittori di Abilità ed Esperienze Pratiche
Comportamenti e stili di vita attivi e sani	Partecipare attivamente e con continuità alle attività; valorizzare le occasioni quotidiane di movimento; partecipare a iniziative sportive e uscite attive; praticare attività motorie anche nel tempo libero.
Dimensione motoria	Migliorare la padronanza del corpo; consolidare i movimenti fondamentali; acquisire abilità, tecniche e tattiche; ampliare le modalità espressive e comunicative del corpo.

Dimensione cognitiva	Comprendere e applicare regole, tattiche e strategie; risolvere problemi di gioco; costruire una relazione positiva con l'ambiente di apprendimento; conoscere i principi di sana alimentazione.
Dimensione sociale	Interagire in modo attivo, rispettoso e inclusivo, valorizzando le diversità; comprendere le regole di base del fair play.
Dimensione emotivo-relazionale	Gestire le emozioni nelle situazioni di gioco e sportive; reagire attivamente alle difficoltà negli apprendimenti.

Conoscenze Disciplinari

- Movimenti fondamentali, abilità locomotorie e posturali, equilibrio, coordinazione spaziale e temporale.
- Abilità, tecniche, tattiche e strategie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nelle attività sportive.
- Regole delle attività proposte e principi di base del fair play.
- Giochi e attività sportive capaci di attivare competenze cognitive, relazionali e socio-emotive.
- Modalità espressive e comunicative del corpo e attività espressivo-motorie.
- Principi di una sana alimentazione in relazione all'attività motoria e agli stili di vita attivi.
- Criteri di sicurezza per sé e per gli altri nel movimento, nell'uso degli attrezzi e nei diversi ambienti di pratica.
- Attività in ambiente naturale e urbano finalizzate agli apprendimenti motori e alla scoperta del territorio.
- Relazioni tra attività fisica, benessere psico-fisico, motivazione, autoefficacia, emozioni e contrasto alla sedentarietà.

Integrazione con l'Educazione Civica e la Sostenibilità

- Salute e benessere: promozione di stili di vita attivi e sani e consapevolezza del rapporto tra movimento, alimentazione e benessere.
- Inclusione: partecipazione di tutti, valorizzazione delle diversità e adattamento delle proposte ai differenti funzionamenti.
- Cittadinanza attiva: rispetto delle regole, assunzione di responsabilità, collaborazione e fair play.
- Sostenibilità: mobilità scolastica attiva, attività in ambiente naturale e urbano e rispetto degli ambienti di pratica.
- Autonomia: sviluppo di abitudini motorie significative anche al di fuori della scuola e lungo tutto l'arco della vita.

Approcci Didattici, Metodologie e Inclusione

- Didattica esperienziale: il movimento costituisce il punto di partenza per l'apprendimento e per la successiva riflessione teorica.
- Proposte motorie ricche, variabili e motivanti, orientate al piacere del movimento e alla percezione di efficacia.
- Problem solving motorio, giochi, esercizi, attività sportive e compiti che richiedano adattamento, decisione e scelta di strategie.
- Attività cooperative e collaborative inclusive, con attenzione alla relazione, alla gestione dei conflitti e alla valorizzazione delle diversità.
- Personalizzazione delle attività in relazione alle caratteristiche e ai diversi funzionamenti presenti nella classe, con specifica attenzione ai bisogni educativi speciali.
- Outdoor education e attività in ambiente naturale e urbano; valorizzazione, ove possibile, di pause attive e mobilità scolastica attiva.
- Uso dei supporti tecnologici come valore aggiunto all'apprendimento, senza sostituire l'esperienza diretta del movimento.

Criteri di Valutazione e Rubriche

La valutazione assume carattere formativo, considera il processo di apprendimento del singolo e integra osservazione, prove e autovalutazione. In particolare considera:

- Partecipazione attiva e continuità nell'impegno;
- Miglioramento della padronanza corporea e delle abilità motorie in relazione ai livelli di partenza;
- Comprensione e applicazione di regole, tattiche e strategie;
- Capacità di risolvere problemi nelle situazioni motorie e sportive;
- Autonomia, responsabilità e capacità di trasferire comportamenti attivi e sicuri anche fuori dalla scuola;
- Interazione rispettosa, inclusiva e collaborativa e comprensione del fair play;
- Gestione delle emozioni, reazione alle difficoltà e sviluppo dell'autoefficacia;
- Conoscenza dei principi di sana alimentazione, benessere e stili di vita attivi.

Rubrica dei Livelli di Competenza

Avanzato (9-10)

L'alunno padroneggia il proprio corpo e utilizza con autonomia, sicurezza ed efficacia abilità motorie, tecniche, tattiche e strategie. Partecipa con continuità, risolve problemi, assume responsabilità e valorizza le risorse proprie e altrui. Applica fair play, gestisce consapevolmente le emozioni e adotta comportamenti orientati a benessere, sicurezza e stile di vita attivo anche in contesti extrascolastici.

Intermedio (7-8)

L'alunno utilizza con buona autonomia abilità motorie e sportive, comprende e applica regole, tattiche e strategie nelle situazioni note. Partecipa attivamente, collabora in modo rispettoso e inclusivo, gestisce adeguatamente le emozioni e riconosce i principi fondamentali di benessere, sicurezza e stile di vita attivo.

Base (6)

L'alunno utilizza le abilità motorie fondamentali in situazioni semplici e generalmente note. Partecipa alle attività e rispetta le regole essenziali con qualche supporto; collabora con i compagni e riconosce gli elementi principali relativi a sicurezza, benessere e corretti stili di vita.

In via di prima acquisizione (≤5)

L'alunno manifesta una padronanza ancora parziale delle abilità motorie e necessita di guida frequente per partecipare, applicare regole e strategie, collaborare e gestire le situazioni emotive. Le conoscenze relative a benessere, sicurezza e stile di vita attivo risultano frammentarie e richiedono consolidamento.

Strumenti e Modalità di Verifica

- Osservazione finalizzata e sistematica durante le attività pratiche;
- Griglie e rubriche valutative riferite alle cinque dimensioni del curriculum;
- Prove motorie, esercizi, percorsi, giochi e situazioni sportive individuali e di gruppo;
- Compiti autentici e situazioni di problem solving motorio;
- Test, questionari, check list e verifiche scritte o orali per gli aspetti teorici;
- Diari, schede di riflessione e documentazione del percorso;
- Autovalutazione delle competenze e riflessione sui propri progressi;
- Eventuali supporti digitali per documentare e arricchire l'esperienza, senza sostituire la pratica motoria diretta.