

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Scuola Primaria CLASSE 1^ (MONOENNIO)

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
COMPETENZA 1 CONOSCERE E RICONOSCERE LE VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ	<ul style="list-style-type: none">- Le varie parti del corpo- Le modalità di percezione sensoriale	<ul style="list-style-type: none">▪ Percepire e rappresentare il proprio corpo nominandone le singole parti▪ Riconoscere, differenziare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali
COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	<ul style="list-style-type: none">- L'alfabeto motorio: schemi motori e posturali- Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo	<ul style="list-style-type: none">▪ Eseguire sequenze motorie▪ Controllare la respirazione▪ Percepire il ritmo cardiaco▪ Rilassare il corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti e saperli nominare▪ Camminare, lanciare, afferrare, correre, strisciare, rotolare, saltare▪ Collocare correttamente un oggetto rispetto al proprio corpo: vicino, lontano, davanti, dietro, sopra, sotto

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muoversi tra gli oggetti seguendo determinate indicazioni ▪ Collocare oggetti secondo rapporti spaziali dati
<p style="text-align: center;">COMPETENZA 3</p> <p style="text-align: center;">PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE RISPETTANDO INDICAZIONI E REGOLE</p> <p style="text-align: center;">COMPETENZA 4</p> <p style="text-align: center;">IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I codici espressivi non verbali del corpo e del movimento nei contesti relazionali - Il gioco come espressione di sé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Svolgere giochi di rilassamento e di espressione ▪ Svolgere giochi con semplici regole (spazio definito, ognuno gioca per sé contro tutti...)

TIPOLOGIE DI VERIFICA	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire percorsi secondo le indicazioni date - Partecipare a giochi nel rispetto di semplici regole - Rappresentare il corpo in posizione statica e segmentarla
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzo di attrezzi - Giochi motori - Percorsi

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Scuola Primaria

CLASSI 2[^] E 3[^] (PRIMO BIENNIO)

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
COMPETENZA 1 CONOSCERE E RICONOSCERE LE VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ	- Gli schemi motori più comuni e loro possibili combinazioni	<ul style="list-style-type: none">▪ Eseguire capovolte in avanti▪ Eseguire esercizi di equilibrio
COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	- Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo - Concetti spaziali di destra e di sinistra	<ul style="list-style-type: none">▪ Palleggiare in varie forme▪ Eseguire movimenti di coordinazione (intersegmentaria, occhio/mano, occhio/testa, occhio/piede)▪ Acquisire la lateralità▪ Orientarsi in un ambiente come la palestra o il cortile▪ Effettuare percorsi con piccoli attrezzi▪ Utilizzare attrezzi per inventare percorsi▪ Utilizzare materiali vari, inventare giochi o costruire la propria "casa"

<p style="text-align: center;">COMPETENZA 3</p> <p style="text-align: center;">PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE RISPETTANDO INDICAZIONI E REGOLE</p> <p style="text-align: center;">COMPETENZA 4</p> <p style="text-align: center;">IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le forme del gioco (giochi di imitazione, di immaginazione, della tradizione popolare, con regole, gare) - I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita - Il linguaggio corporeo come modalità espressiva e comunicativa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partecipare a giochi di gruppo con assunzione di ruolo, spazi definiti e semplici regole ▪ Imitare, mimare, drammatizzare ▪ Eseguire movimenti su basi musicali ▪ Eseguire semplici coreografie
---	--	--

<p>TIPOLOGIE DI VERIFICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire percorsi secondo le indicazioni date - Partecipare a giochi nel rispetto di semplici regole - Rappresentare il corpo in posizione statica, dinamica e segmentarla - Eseguire esercizi con il corpo in posizione statica e dinamica
<p>CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzo di attrezzi - Giochi motori - Percorsi - Esercizi ginnici

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Scuola Primaria

CLASSI 4[^] - 5[^] (SECONDO BIENNIO)

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>COMPETENZA 1</p> <p>CONOSCERE E RICONOSCERE LE VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ritmo cardiaco e inspirazione/espiazione- Gli esercizi necessari per ripristinare la normale funzionalità respiratoria	<ul style="list-style-type: none">▪ Controllare il ritmo respiratorio▪ Riconoscere ed utilizzare tensione e rilassamento
<p>COMPETENZA 2</p> <p>PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI</p>	<ul style="list-style-type: none">- Gli schemi motori più comuni e le loro possibili combinazioni- Gli schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e compiti motori complessi	<ul style="list-style-type: none">▪ Eseguire con precisione lanci e prese (esercizi di destrezza, di prontezza di riflessi e di controllo della postura)▪ Eseguire attività che sviluppino le abilità del camminare, correre, lanciare, saltare, rotolare e eseguire capovolte▪ Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi convenzionali o di fantasia

<p style="text-align: center;">COMPETENZA 3</p> <p style="text-align: center;">PARTECIPA ATTIVAMENTE AD ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE RISPETTANDO INDICAZIONI E REGOLE</p> <p style="text-align: center;">COMPETENZA 4</p> <p style="text-align: center;">IMPIEGA LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le forme del gioco (giochi di imitazione, di immaginazione, della tradizione popolare di regole, giochi organizzati, gare) - I comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita - I criteri di una corretta alimentazione, per la salute e il benessere 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partecipare attivamente a giochi di squadra con regole definite, spazi delimitati e azioni tecniche specifiche avviandosi verso i vari "giochi-sport" ▪ Rispettare le regole della competizione sportiva; accettare la sconfitta con equilibrio, vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti ▪ Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri ▪ Mettere in pratica regole di igiene personale ▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita
---	---	---

TIPOLOGIE DI VERIFICA	<ul style="list-style-type: none">- Eseguire percorsi secondo le indicazioni date- Partecipare a giochi nel rispetto delle regole- Eseguire esercizi con il corpo in posizione statica e dinamica
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzo di attrezzi- Giochi motori- Percorsi- Esercizi ginnici- Gioco-sport

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Scuola Secondaria di I°: CLASSI PRIMA E SECONDA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
COMPETENZA 1 CONOSCERE E RICONOSCERE LE VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ	<ul style="list-style-type: none">- Le informazioni principali sulle procedure utilizzate per migliorare le capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità) - Gli effetti del movimento su: ossa, articolazioni, muscoli	<ul style="list-style-type: none">▪ Eseguire correttamente gli esercizi proposti per migliorare le capacità condizionali
COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	<ul style="list-style-type: none">- Le principali informazioni relative alle capacità coordinative, di equilibrio e di controllo del corpo nello spazio e nel tempo	<ul style="list-style-type: none">▪ Coordinare semplici azioni di: accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ... ▪ Controllare gli schemi motori di base in situazioni complesse

<p style="text-align: center;">COMPETENZA 3</p> <p style="text-align: center;">PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE RISPETTANDO LE REGOLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</i> - <i>Gli elementi essenziali dei regolamenti dei giochi sportivi</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra</i> ▪ <i>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le caratteristiche personali</i>
<p style="text-align: center;">COMPETENZA 4</p> <p style="text-align: center;">IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Le tecniche di espressione corporea</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi e comunicativi</i> ▪ <i>Reinventare la funzione degli oggetti scoprendone differenti utilizzi</i>
<p style="text-align: center;">COMPETENZA 5</p> <p style="text-align: center;">UTILIZZARE L'ATTIVITÀ MOTORIA A TUTELA DELLA SALUTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Le norme generali di prevenzione degli infortuni in palestra</i> - <i>Presa di coscienza delle proprie capacità motorie</i> - <i>Il valore del rispetto dei compagni, degli adulti e delle attrezzature</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature</i> ▪ <i>Eeguire esercitazioni specifiche per il miglioramento delle proprie abilità motorie</i> ▪ <i>Rispettare le regole del fair play</i>

<p style="text-align: center;">COMPETENZA 6</p> <p style="text-align: center;">ORIENTARSI E SVOLGERE ATTIVITÀ SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alcune attività motorie in ambiente naturale (orienteering...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper orientare la cartina ▪ Eseguire semplici percorsi utilizzando le informazioni fornite dalla legenda ▪ Portare a termine una gara di corsa di orientamento
---	--	---

<p>TIPOLOGIE DI VERIFICA</p>	<p>Pratica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test oggettivi - Esercitazioni a tempo - Misurazione della prestazione (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, ...) - Osservazione del gesto tecnico (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, ...) <p>Teorica o scritta</p>
<p>CONTENUTI IMPRESCINDIBILI Classe prima e seconda</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rispetto delle regole - Utilizzo corretto degli spazi e delle attrezzature - Conoscenza delle regole e delle tecniche di alcuni giochi sportivi - Conoscenza della tecnica di alcune discipline atletiche (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, 600 m. ...) - Capacità di compiere semplici percorsi di orienteering

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Scuola Secondaria di I°: CLASSE TERZA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
COMPETENZA 1 CONOSCERE E RICONOSCERE LE VARIE PARTI DEL CORPO, LA LORO FUNZIONALITÀ E POTENZIALITÀ	<ul style="list-style-type: none">- Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-respiratorio- Le procedure per l'incremento delle capacità condizionali- L'alimentazione dello sportivo	<ul style="list-style-type: none">▪ Mettere in pratica metodologie di allenamento delle capacità condizionali▪ Saper utilizzare una alimentazione adeguata all'attività sportiva praticata
COMPETENZA 2 PADRONEGGIARE E GESTIRE GLI SCHEMI MOTORI DINAMICI E POSTURALI IN RELAZIONE ALLE VARIABILI SPAZIO-TEMPORALI	<ul style="list-style-type: none">- Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva praticata- Il ruolo del ritmo nelle azioni	<ul style="list-style-type: none">▪ Padroneggiare le capacità coordinative in situazioni complesse di accoppiamento e combinazione, differenziazione, ...▪ Saper orientare le proprie azioni nello spazio e nel tempo
COMPETENZA 3 PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD ATTIVITÀ LUDICO-SPORTIVE RISPETTANDO LE REGOLE	<ul style="list-style-type: none">- Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi- I gesti arbitrali più importanti	<ul style="list-style-type: none">▪ Rispettare le regole nei giochi sportivi e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.▪ Partecipare a scelte tattiche di squadra▪ Arbitrare una partita

<p style="text-align: center;">COMPETENZA 4</p> <p style="text-align: center;">IMPIEGARE LE CAPACITÀ MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'espressione corporea e la comunicazione efficace 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rappresentare stati d'animo attraverso la gestualità ▪ Variare e ristrutturare il movimento per risolvere in modo personale problemi motori e sportivi
<p style="text-align: center;">COMPETENZA 5</p> <p style="text-align: center;">UTILIZZARE L'ATTIVITÀ MOTORIA A TUTELA DELLA SALUTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gli infortuni che capitano con maggior frequenza nella pratica sportiva ed i relativi interventi di Primo soccorso - I rischi legati al doping 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza ▪ Saper applicare i principi metodologici dell'allenamento ▪ Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico ed emotivo
<p style="text-align: center;">COMPETENZA 6</p> <p style="text-align: center;">ORIENTARSI E SVOLGERE ATTIVITÀ SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le attività motorie in ambiente naturale (orienteering) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in modo appropriato cartina e bussola ▪ Compiere scelte di percorso efficaci e rapide nelle competizioni di orienteering

TIPOLOGIE DI VERIFICA	<p>Pratica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test oggettivi - Esercitazioni a tempo - Misurazione della prestazione (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, ...) - Osservazione del gesto tecnico (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, ...) <p>Teorica o scritta</p>
CONTENUTI IMPRESCINDIBILI Classe terza	<ul style="list-style-type: none"> - Rispetto delle regole a tutela della salute, della sicurezza personale, altrui e dell'ambiente - Conoscenza delle tecniche e delle tattiche di alcuni giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, rugby, calcio - Conoscenza della tecnica delle principali discipline atletiche (salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, 1000 m. ...) - Capacità di portare a termine una competizione di orienteering