

CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE – I.C. PIAZZA WINKELMANN

Scuola primaria – CLASSE PRIMA, SECONDA e TERZA – Scienze Motorie
mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO			
NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	-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.	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di se e sugli altri. - Scoprire ed eseguire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, in ginocchio, seduti,...). - Orientarsi autonomamente nell'ambiente palestra. - Sperimentare le prime forme di schieramenti (fila, riga, circolo). - Conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare,correre e saltare, in relazione allo spazio. - Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. - Prendere coscienza della propria dominanza laterale, distinguendo su di se la destra e la sinistra. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali. - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Le parti del corpo. - Le posizioni fondamentali. - Gli schemi motori semplici. - Schemi motori combinati. - Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni. - Orientamento spaziale - Le andature e lo spazio disponibile. -La direzione, la lateralità. - La destra e la sinistra. - Sperimentazione del maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare). - La coordinazione dinamica generale e la coordinazione oculo – manuale e segmentaria.

		in una situazione di gioco e non.	
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	-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.	- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti: a. sperimentare l'espressività corporea; b. comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo. -Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive: interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche.	-Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso il corpo. - L'espressività corporea. -La tensione muscolare e gli stati emotivi. - La postura e la comunicazione.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	- 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. - Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	- Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. - Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. - Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. -Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre. - Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.	- Le discipline sportive. - La gestualità tecnica. - Il valore e le regole dello sport. -Il gruppo.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. - Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico.	- Conoscere comportamenti che possono originare situazioni di pericolo. - Conoscere comportamenti igienici adeguati. - Conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico. - Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed attrezzature.	- Comportamenti consoni alle situazioni. - L'igiene del corpo. - Regole alimentari e di movimento. -Utilizzo corretto degli spazi ed attrezzature.

Scuola primaria – CLASSE QUARTA– Scienze Motorie
mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso

Scuola primaria – CLASSE QUARTA– Scienze Motorie mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso			
		OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	- 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.	<p>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> <p>- Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultanea e in successione. - Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successione temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>- Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.</p> <p>- Le posizioni fondamentali.</p> <p>- Schemi motori semplici e combinati.</p> <p>- Schemi motori in simultanea e in successione.</p> <p>- Traiettorie, distanze e ritmi esecutivi.</p> <p>- Classificazione, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>- Orientamento spaziale.</p> <p>- Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>- Le variabili spazio/temporali.</p> <p>- La direzione, la lateralità.</p> <p>- La destra e la sinistra.</p>
Il linguaggio del	- Utilizza il linguaggio corporeo e	- Utilizzare in forma originale e creativa	- Comunicazione di contenuti emozionali

<p>corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<p>motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico - musicali e coreutiche.</p>	<p>modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>- Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>	<p>attraverso la postura, il mimo, la drammatizzazione.</p> <p>- Coreografie.</p> <p>- Sequenze di movimento</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>- Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>- Elementi tecnici delle discipline sportive.</p> <p>- La gestualità tecnica.</p> <p>- Il valore e le regole dello sport.</p> <p>- I giochi della tradizione popolare.</p> <p>- Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole.</p> <p>- Sviluppo del senso di responsabilità</p>

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambiti di vita. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamenti consoni alle situazioni. - L'igiene del corpo. - Regole alimentari e di movimento. - Rapporto movimento salute
--	---	---	---

Scuola primaria – CLASSE V – Scuola secondaria di I grado – CLASSE I – Scienze Motorie

mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Consolida gli schemi motori di base ed acquisisce la capacità di sperimentarli in diverse situazioni spaziali e temporali.	Organizza il proprio schema motorio in relazione alle situazioni variabili delle attività sportive.	Esercizi di coordinazione generale. Esercizi di potenziamento muscolare. Allenamento delle capacità coordinative e condizionali.
Il linguaggio del corpo come capacità comunicativa ed espressiva	Utilizza il linguaggio corporeo per esprimere emozioni e stati d'animo.	Esprime emozioni attraverso il linguaggio corporeo e sa decodificare i gesti dei compagni ed avversari in situazioni di giochi e di sport.	Esercitazioni con la musica. Studio di coreografie. Giochi di squadra.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play	Sperimenta giochi e sport di squadra. Accetta e comprende le regole dei giochi sportivi. Agisce rispettando i criteri di sicurezza per se e per gli altri. Sa gestire la competizione sia in gioco che in gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta.	Sperimenta in modo progressivo la validità delle regole degli sport e l'importanza di rispettarle. Comprende il valore di sentirsi parte di una squadra. Comprende il valore dell'impegno personale per il raggiungimento del risultato finale.	Tecnica di base e regolamento di alcuni sport di squadra (pallamano, basket, pallavolo). Giochi tradizionali.
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	E' in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. Riconosce l'importanza di un corretto stile di vita, applicando regole per promuovere il proprio benessere psico-fisico. Conosce le sostanze che danneggiano l'organismo.	Conosce situazioni che possono generare pericolo per se e per gli altri. Segue autonomamente le regole dell'igiene personale e corretti stili di vita. Rispetta le regole per prevenire ed evitare infortuni.	Circuiti a stazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali. Elementi di base dell'atletica leggera. Educazione alimentare.

Scuola Secondaria – CLASSE SECONDA – Scienze Motorie

mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con	Conosce gli schemi motori	Controlla il proprio corpo in situazioni statiche e	Principali metodologie

<p>lo spazio e con il tempo</p>	<p>di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo. Conosce gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo. Conosce gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.</p>	<p>dinamiche, progressivamente complesse. Adatta l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio, disequilibrio e in fase di volo. Utilizza le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. Ha consapevolezza della propria ed altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni ed alla evoluzione psicofisica.</p>	<p>utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali. Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali. Esercizi per lo sviluppo delle componenti temporali nelle azioni di gioco. Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative nelle abilità motorie.</p>
<p>Il linguaggio del corpo come capacità comunicativa ed espressiva</p>	<p>Conosce modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e ne identifica i contenuti emotivi.</p>	<p>Utilizza l'espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo, mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi anche di fortuna, in forma originale e creativa, individualmente, a coppie, in gruppo, con fini comunicativi. Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.</p>	<p>Tecniche di espressione corporea. Utilizzo di brani musicali durante le lezioni di ed. Fisica. Studio di semplici coreografie. I gesti arbitrari nelle principali discipline sportive praticate.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play</p>	<p>Conosce il linguaggio specifico motorio, sportivo. Conosce i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Conosce il concetto di strategia e tattica. Conosce le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli al fine di</p>	<p>Decodifica i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti, arbitri. Utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni anche in modo personale. Mette in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate. Si relaziona positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto delle regole, dei ruoli e delle persone, al di là dei risultati. Svolge un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>	<p>Esercitazioni tecniche e tattiche sugli sport di squadra: pallavolo, pallamano, basket, rugby. Esercitazioni su sport individuali: atletica leggera, ginnastica artistica.</p>

	raggiungere un obiettivo comune. Favorisce l'inclusione, attraverso la pratica, delle discipline sportive.		
Salute, benessere, prevenzione e sicurezza	<p>Conosce gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età.</p> <p>Conosce le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza ed alcuni elementi di primo soccorso.</p> <p>Conosce le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p> <p>Conosce i principi della corretta alimentazione e dell'igiene personale e possiede le prime informazioni sulle sostanze che inducono</p>	<p>Utilizza i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie, riconoscendo la relazione tra intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione ai fini della sicurezza.</p> <p>Sa rapportarsi con persone e con l'ambiente circostante anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.</p> <p>Sa essere attivo per mantenere la propria efficienza fisica in molteplici contesti ed è in grado di dosare lo sforzo, applicando alcune tecniche di riscaldamento e defaticamento.</p> <p>Nella salvaguardia della propria salute, sa scegliere e curare l'alimentazione e l'igiene personale ed evita l'assunzione di sostanze nocive.</p>	<p>Studio delle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Norme generali di prevenzione degli infortuni - Effetti dell'attività motoria sul benessere della persona - L'

dipendenza (fumo, alcool, doping) e sui loro effetti negativi.

Scuola Secondaria – CLASSE TERZA – Scienze Motorie

mi muovo, comunico e gioco con gli altri, mi prendo cura di me stesso

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Conosce il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Sa applicare schemi ed azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. Utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione	Riconosce e controlla le modificazioni cardio-respiratorie durante l'esercizio fisico. Sa utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali. Sa utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Utilizza e trasferisce le abilità acquisite per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.	Esercitazioni: <ul style="list-style-type: none">- Per il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento (circuit-training).- Per le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (circuit a stazioni).- Per gli andamenti del ritmo (regolare e periodico).- Per le attività ludiche

	<p>sportiva. Realizza movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse. Conosce gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</p>		<p>in ambiente naturale (orientiring).</p>
<p>Il linguaggio del corpo come capacità comunicativa ed espressiva</p>	<p>Usa il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica. Rappresenta idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Sa decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p>	<p>Tecniche di espressione corporea. Studio ed esecuzione di coreografie con brani musicali scelti dalla classe. I gesti arbitrari delle principali discipline praticate.</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play</p>	<p>Gestisce in modo consapevole abilità</p>	<p>Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e</p>	<p>Studio degli elementi indispensabili per la</p>

	<p>specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategia di gioco e alla loro realizzazione e adotta comportamenti collaborativi.</p>	<p>valori sportivi.</p> <p>Conosce ed applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</p> <p>Sa gestire gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro.</p> <p>Accetta la sconfitta.</p> <p>Inventa nuove forme di attività ludico-sportive.</p> <p>Rispetta le regole del fair-play.</p>	<p>realizzazione di un gioco.</p> <p>Regole del fair-play.</p> <p>Esercitazioni tecniche e tattiche sugli sport di squadra: pallavolo, pallamano, basket, rugby.</p> <p>Esercitazioni su sport individuali: atletica leggera, ginnastica artistica.</p> <p>Arbitraggio di tornei interni alla scuola.</p>
<p>Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>Assume consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute.</p> <p>Utilizza in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente che in gruppo.</p>	<p>Ha consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.</p> <p>Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, di prevenzione e promozione della salute e del proprio benessere.</p>	<p>Studio:</p> <p>Delle norme generali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Degli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie.</p> <p>Dell'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.</p> <p>Del valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</p>