

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE

Scuola Secondaria di Primo Grado

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE CLASSE TERZA

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. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA

Consapevolezza ed espressione culturale.- espressione corporea

FONTE DI LEGITTIMAZIONE:

- Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006
- Indicazioni Nazionali per il Curricolo, 04/09/2012

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Terza	• Coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo • Adattare il corpo in situazioni di equilibrio • Utilizzare strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie. • Utilizzare e trasferire le abilità acquisite per risolvere problemi motori legati allo spazio anche in ambiente naturale-	• Gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo • Elementi relativi all'orientamento nello spazio e in ambiente naturale • I principi base dell'allenamento delle capacità condizionali.
Seconda	• Potenziare gli schemi motori • Controllare il corpo in situazione di equilibrio • Eseguire movimenti da semplici a più complessi seguendo tempi ritmici diversi • Sperimentare lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali.	• Gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo • Elementi relativi all'orientamento nello spazio e in ambiente naturale Le capacità condizionali

Prima	- Consolidare gli schemi motori e sperimentare nuove azioni e gesti tecnici - Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio statico e dinamico. - Sperimentare le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle qualità motorie di base condizionali con test motori.	- Gli schemi motori di base - Le capacità condizionali
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA-ESPRESSIVA		
Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Terza	- Controllare il movimento e utilizzarlo per rappresentare e comunicare stati d'animo - Utilizzare e decodificare i linguaggi arbitrari specifici in relazione al regolamento dei vari giochi sportivi	- Elementi di comunicazione non verbale - Schemi ritmici applicati al movimento - Linguaggio specifico motorio e sportivo
Seconda	- Controllare il movimento e utilizzarlo per rappresentare e comunicare stati d'animo. - decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e i principali gesti arbitrari	- Elementi di comunicazione non verbale - Schemi ritmici applicati al movimento - Linguaggio specifico motorio e sportivo
Prima	Rappresentare e comunicare stati d'animo e idee attraverso il movimento	- Elementi di comunicazione non verbale. - Schemi ritmici applicati al movimento - Linguaggio specifico motorio e sportivo
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Terza	- Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni di gioco e sport, anche in modo personale - Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate - Rispetto delle regole	- I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra - Conoscere il concetto di strategia e tattica - Conoscere le regole per la realizzazione del gioco/sport anche con finalità di arbitraggio
Seconda	- Eseguire i principali elementi tecnici dei giochi sportivi e sport scegliendo azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori - Sperimentare strategie di gioco e tattiche - Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le	- I gesti fondamentali di gioco, sport individuali e di squadra - Conoscere il concetto di strategia e tattica

	diversità Rispetto delle regole	Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco/sport anche con finalità di arbitraggio
Prima	- Eseguire i principali elementi tecnici semplificati dei giochi sportivi e sport scegliendo soluzioni efficaci per risolvere problemi motori - Sperimentare semplici strategie di gioco e tattiche - Partecipare attivamente collaborando con i compagni e rispettando le diversità	- I gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra - Conoscere il concetto di strategia e tattica Conoscere le principali regole, anche semplificate, indispensabili per la realizzazione del gioco/sport .
SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Terza	- Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso - Curare l'alimentazione e l'igiene personale - Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento defaticamento e rilassamento	- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso . - Principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale - Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere
Seconda	- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri. Applicare le più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio - Curare l'alimentazione e l'igiene personale - Mantenersi attivi fisicamente per il proprio benessere, dosando lo sforzo, applicando alcune tecniche di riscaldamento, defaticamento e rilassamento	- Principali norme per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza ed elementari nozioni di primo soccorso. - Principi fondamentali di corretta alimentazione e di igiene personale - Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita
Prima	- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra a se stessi e agli altri. Applicare le più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio - Applicare le principali norme d'igiene, abbigliamento, rispetto e cura del corpo. - Per il benessere mantenersi attivi fisicamente, dosando lo sforzo	- Principali norme per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e nozioni elementari di primo soccorso - Principali norme d'igiene personale

	e applicando alcune tecniche di riscaldamento e rilassamento	Rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute
--	--	---

Istituto comprensivo "Jacopo della Quercia" Siena a.s. 2014/2015 CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE Scuola Primaria		
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE CLASSE QUINTA 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. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport e comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. Agisce rispettando i criteri. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico.		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA Imparare ad imparare; Competenze sociali e civiche; Consapevolezza ed espressione culturale. FONTE DI LEGITTIMAZIONE: - Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18/12/2006 - Indicazioni Nazionali per il Curricolo, 04/09/2012		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Quinta	- Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi e nell'esecuzione di semplici coreografie individuali e di gruppo - Gli schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e compiti motori complessi	

Quarta	- Eseguire con precisione lanci e prese (esercizi di destrezza, di prontezza di riflessi e di controllo della postura)	Gli schemi motori più comuni e le loro possibili combinazioni.
Terza Eseguire movimenti di coordinazione e acquisire la lateralità.	Concetti spaziali di destra e di sinistra su di sé e nel movimento	
Seconda	Orientarsi in un ambiente come la palestra o il cortile ed effettuare percorsi con piccoli attrezzi.	Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo.
Prima	Percepire il proprio corpo nominando le singole parti ed eseguire semplici sequenze motorie.	Le varie parti del corpo e le modalità di percezione sensoriale.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO		
Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Quinta	Creare sequenze ritmico - espressive	Rielaborazione di semplici sequenze di movimento e semplici coreografie individuali e collettive
Quarta	Riprodurre sequenze ritmico - espressive	Esecuzione di semplici sequenze di movimento e semplici coreografie individuali e collettive
Terza	Eseguire semplici sequenze di movimento	Percorsi ritmico - espressivi

Seconda	• Esprimersi attraverso forme di drammatizzazione e danza	• Riconoscimento delle diverse espressioni e degli stati d'animo
Prima	• Esprimersi attraverso forme di drammatizzazione e danza	• Ritmi e imitazioni

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Quinta	• Partecipare attivamente a giochi di squadra con regole definite, spazi delimitati e azioni • Tecniche specifiche rispettando le regole della competizione sportiva.	• Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi organizzati e gare
Quarta	• Partecipare attivamente a giochi di squadra rispettando spazi e regole definite.	• Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi organizzati e gare
Terza	• Partecipare a giochi di gruppo con assunzione di ruolo, spazi definiti e semplici regole	• Giochi organizzati, percorsi con utilizzo di attrezzi ed esercizi ginnici
Seconda	• Partecipare a giochi di gruppo rispettando spazi definiti e semplici regole	• Giochi motori, semplici percorsi
Prima	• Svolgere giochi con semplici regole	• I codici espressivi non verbali del corpo e il gioco come espressione di sé

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Classe	ABILITÀ	CONOSCENZE
Quinta	Mettere in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri; Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita.	I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita; I criteri di una corretta alimentazione, per la salute e il benessere

Quarta	• Mettere in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri; • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita.	• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita; • I criteri di una corretta alimentazione, per la salute e il benessere
Terza	• Mettere in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri.	• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
Seconda	• Mettere in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri	• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
Prima	• Mettere in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri.	• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.