

# **SCIENZE MOTORIE**

## **SCUOLE DELL'INFANZIA**

**CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO IN MOVIMENTO** ( identità, autonomia, salute)

È il campo delle esperienze corporee e motorie finalizzate all'acquisizione del senso e del valore del proprio sé fisico, del controllo del corpo, delle sue funzioni, della sua immagine, delle possibilità sensoriali, espressive e di relazione.

# SCUOLA PRIMARIA

## CLASSI PRIME

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>- Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine.</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria</li> </ul>

## CLASSI SECONDE

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...)</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>

# CLASSI TERZE

COMPETENZE	ABILITÀ
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>

# CLASSI QUARTE

COMPETENZE	ABILITÀ
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>

# CLASSI QUINTE

COMPETENZE	ABILITÀ
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali.</li> <li>- Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale.</li> <li>- Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li> <li>- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni.</li> <li>- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere.</li> </ul>

# SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

## CLASSI PRIME/SECONDE

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</li> <li>-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> <li>-Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>
<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</li> <li>-Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</li> <li>-Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l’altro, accettando la “sconfitta”</li> <li>-Inventare nuove forme di attività ludico-sportive</li> <li>-Rispettare le regole del fair play</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all’attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>-Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l’attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere</li> <li>-Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc)</li> <li>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>



# CLASSI TERZE

COMPETENZE	ABILITA'
<p><b>Il corpo e le funzioni senso-percettive</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>-Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</li> </ul>
<p><b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</li> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio</li> <li>-Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</li> <li>-Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> <li>-Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare con sicurezza i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti</li> <li>-Variare e strutturare le diverse forme di movimento</li> <li>-Risolvere in modo personale problemi motori sportivi</li> </ul>

<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket..), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche</li> <li>-Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione</li> <li>-Arbitrare una partita degli sport praticati</li> <li>-Stabilire corretti rapporti interpersonali</li> <li>-Mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo</li> <li>-Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra</li> <li>-Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco</li> <li>-Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici</li> </ul>
<p><b>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza</li> <li>-Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute</li> <li>-Creare semplici percorsi di allenamento</li> <li>-Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo</li> </ul>