

## ISTITUTO COMPRENSIVO CREMA DUE

### CURRICOLO VERTICALE

#### Scienze Motorie e Sportive – Scuola Primaria

### CLASSE PRIMA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZA SPECIFICA: in relazione alle proprie potenzialità ed al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.

#### COMPETENZE TRASVERSALI

Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.

Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.

Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per interagire con soggetti diversi.

Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.

Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.

Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.

Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.

Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.

Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

#### TRAGUARDI COMPETENZA DISCIPLINARI

L'alunno...

- Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza

	<p>degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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.</li> <li>•Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>•Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>•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.</li> <li>•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.</li> <li>•Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>		
NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (prestazioni)	
1.	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Le parti del corpo.</li> <li>•Le posizioni fondamentali.</li> <li>•Gli schemi motori semplici.</li> <li>•Schemi motori combinati.</li> <li>•Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</li> <li>•Orientamento spaziale.</li> <li>•Le andature e lo spazio disponibile.</li> <li>•La direzione, la lateralità.</li> <li>•La destra e la sinistra.</li> <li>•Sperimentazione del maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare...).</li> <li>•La coordinazione dinamica generale e la coordinazione oculo - manuale e segmentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di se e sugli altri.</li> <li>▪Scoprire ed eseguire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, in ginocchio,, seduti,...).</li> <li>▪Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organo di senso (sensazioni visive uditive, tattili e cinestetiche).</li> <li>▪Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</li> <li>▪Orientarsi autonomamente</li> </ul>

			<p>nell'ambiente palestra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sperimentare le prime forme di schieramenti (fila, riga, circolo).</li> <li>▪Conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare, correre e saltare.</li> <li>▪Adattare le diverse andature in relazione allo spazio.</li> <li>▪Utilizzare anche combinazioni dei diversi schemi.</li> <li>▪Muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali:</li> </ul> <p>a.Prendere coscienza della propria dominanza laterale.;</p> <p>b.Distinguere su di se la destra e la sinistra;</p> <p>c.Collocarsi in posizioni diverse in relazione in relazione ad altri.</p>
2.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	•Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso il corpo.	<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: sperimentare l'espressività corporea.</li> </ul>
3.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Le discipline sportive.</li> <li>•La gestualità tecnica.</li> <li>•Il valore e le regole dello sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</li> <li>▪Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>▪Comprendere all'interno delle varie occasioni, di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella</li> </ul>

			consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Comportamenti consoni alle situazioni.</li> <li>•L'igiene del corpo.</li> <li>•Regole alimentari e di movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Conoscere comportamento che possono originare situazioni di pericolo.</li> <li>▪Conoscere comportamenti igienici adeguati.</li> <li>▪conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico.</li> </ul>

#### RUBRICA VALUTATIVA

DIMENSIONI (aree considerate)	CRITERI (aspetti valutati)	LIVELLO 1 (voti 4 e 5)	LIVELLO 2 (voti 6 e 7)	LIVELLO 3 (voti 8 e 9)	LIVELLO 4 (voto 10)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padronanza schemi motori	Utilizza con difficoltà diversi schemi motori	Ha una sufficiente/buona padronanza degli schemi motori	Ha una completa padronanza degli schemi motori	Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in modo sicuro e completo.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole	Non partecipa e non rispetta le regole dei giochi.	Partecipa e rispetta le regole del gioco e dello sport con discontinuità.	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport con consapevolezza.

## CLASSE SECONDA

<p>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)</p> <p>COMPETENZA SPECIFICA: in relazione alle proprie potenzialità ed al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.</p>	
COMPETENZE TRASVERSALI	<p>Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.</p> <p>Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.</p> <p>Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per interagire con soggetti diversi.</p> <p>Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.</p> <p>Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.</p> <p>Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.</p> <p>Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.</p> <p>Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.</p> <p>Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.</p> <p>Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.</p> <p>Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>
TRAGUARDI COMPETENZA DISCIPLINARI	<p>L'alunno...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•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.</li><li>•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.</li><li>•Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</li></ul>

	<p>anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>•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.</li> <li>•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.</li> <li>•Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;">NUCLEI FONDANTI</p>	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE (contenuti)</p>	<p style="text-align: center;">ABILITÀ (prestazioni)</p>
<p>1.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Le parti del corpo.</li> <li>•Le posizioni fondamentali.</li> <li>•Schemi motori combinati.</li> <li>•L'orientamento.</li> <li>•Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</li> <li>•Orientamento spaziale.</li> <li>•Le andature e lo spazio disponibile.</li> <li>•La direzione, la lateralità.</li> <li>•La destra e la sinistra.</li> <li>•Il corpo e l' equilibrio statico/dinamico.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di se e sugli altri.</li> <li>▪Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</li> <li>▪Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro: <ul style="list-style-type: none"> <li>a.sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare;</li> <li>b.sperimentare lo schema dello strisciare;</li> <li>c.analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza.</li> </ul> </li> <li>▪Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali: <ul style="list-style-type: none"> <li>a.acquisire il concetto di distanza</li> </ul> </li> </ul>

			<p>attraverso il movimento;</p> <p>b.percepire la nozione di tempo attraverso il movimento.</p> <p>▪Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo:</p> <p>a.sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco;</p> <p>b. controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</p>
2.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>•L'espressività corporea.</li> <li>•La tensione muscolare e gli stati emotivi.</li> </ul>	<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: <ul style="list-style-type: none"> <li>a.sperimentare l'espressività corporea;</li> <li>b.comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.</li> </ul> </li> </ul>
3.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Le discipline sportive.</li> <li>•La gestualità tecnica.</li> <li>•Il valore e le regole dello sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadre:</li> <li>•Eeguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</li> </ul>
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Comportamenti consoni alle situazioni.</li> <li>•L'igiene del corpo.</li> <li>•Regole alimentari e di movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Conoscere comportamenti che possono originare situazioni di pericolo.</li> <li>▪Conoscere comportamenti igienici adeguati.</li> <li>▪Conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico.</li> </ul>

RUBRICA VALUTATIVA

DIMENSIONI (aree considerate)	CRITERI (aspetti valutati)	LIVELLO 1 (voti 4 e 5)	LIVELLO 2 (voti 6 e 7)	LIVELLO 3 (voti 8 e 9)	LIVELLO 4 (voto 10)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padronanza schemi motori	Utilizza con difficoltà diversi schemi motori	Ha una sufficiente/buona padronanza degli schemi motori	Ha una completa padronanza degli schemi motori	Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in modo sicuro e completo.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole	Non partecipa e non rispetta le regole dei giochi.	Partecipa e rispetta le regole del gioco e dello sport con discontinuità.	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport con consapevolezza.



## CLASSE TERZA

<p>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)</p> <p>COMPETENZA SPECIFICA: in relazione alle proprie potenzialità ed al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.</p>	
COMPETENZE TRASVERSALI	<p>Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.</p> <p>Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.</p> <p>Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per interagire con soggetti diversi.</p> <p>Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.</p> <p>Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.</p> <p>Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.</p> <p>Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.</p> <p>Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.</p> <p>Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.</p> <p>Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.</p> <p>Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>
TRAGUARDI COMPETENZA DISCIPLINARI	<p>L'alunno...</p> <p>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> <p>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.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</p>

	<p>anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>		
NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE (contenuti)	ABILITÀ (prestazioni)
1.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Gli schemi motori semplici.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p> <p>La destra e la sinistra.</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Riconoscere e discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:</p> <p>adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;</p> <p>controllare i movimenti intenzionali;</p> <p>padroneggiare schemi motori di base.</p>
2.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura e la comunicazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o</li> </ul> </li> </ul>

			fantastiche.
3.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Le discipline sportive. La gestualità tecnica. Il valore e le regole dello sport. Il gruppo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra: <ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole;</li> <li>○ Conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare;</li> <li>○ Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.</li> </ul> </li> </ul>
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed attrezzature: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra;</li> <li>✓ “percepire” e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul> </li> </ul>

## RUBRICA VALUTATIVA

DIMENSIONI (aree considerate)	CRITERI (aspetti valutati)	LIVELLO 1 (voti 4 e 5)	LIVELLO 2 (voti 6 e 7)	LIVELLO 3 (voti 8 e 9)	LIVELLO 4 (voto 10)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padronanza schemi motori	Utilizza con difficoltà diversi schemi motori	Ha una sufficiente/buona padronanza degli schemi motori	Ha una completa padronanza degli schemi motori	Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro in modo sicuro e completo.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole	Non partecipa e non rispetta le regole dei giochi.	Partecipa e rispetta le regole del gioco e dello sport con discontinuità.	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport con consapevolezza.

### CLASSE QUARTA

<p><b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b> (esprimersi in modo personale con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)</p> <p><b>COMPETENZA SPECIFICA:</b> in relazione alle proprie potenzialità ed al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.</p>	
<p><b>COMPETENZE TRASVERSALI</b></p>	<p>Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.</p> <p>Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.</p> <p>Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per</p>

	<p>interagire con soggetti diversi. Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.</p> <p>Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.</p> <p>Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.</p> <p>Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.</p> <p>Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.</p> <p>Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.</p> <p>Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.</p> <p>Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.</p>
<p><b>TRAGUARDI COMPETENZA DISCIPLINARI</b></p>	<p>L'alunno...</p> <p>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> <p>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.</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>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.</p> <p>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</p>

	<p>inducono dipendenza.          Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>		
NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
1.	<p>IL CORPO E LA SUA          RELAZIONE CON LO          SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.          Le posizioni fondamentali.          Gli schemi motori semplici.          Schemi motori combinati.          Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.          Orientamento spaziale.          Le andature e lo spazio disponibile.          Le variabili spazio/temporali.          La direzione, la lateralità.          La destra e la sinistra.</p>	<p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico:          comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico.          Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.          Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli aspetti e agli altri:          discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;          effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.</p>
2.	<p>IL LINGUAGGIO DEL          CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-          ESPRESSIVA</p>	<p>Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso la postura. Il mimo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee:</li> </ul> <p>esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche;          mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti.</p>
3.	<p>IL GIOCO, LO          SPORT, LE REGOLE          E IL FAIR PLAY</p>	<p>Le discipline sportive.          La gestualità tecnica.          Il valore e le regole dello sport.          I giochi della tradizione popolare.</p>	<p>Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline.          Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saper individuare e rispettare le regole del gioco;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi.</li> </ul> <p>Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</p>
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento. Rapporto movimento salute.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. praticare l'esercizio fisico inteso come buona consuetudine per un sano stile di vita, oltre che per il proprio piacere.</li> </ul>

#### RUBRICA VALUTATIVA

DIMENSIONI (aree considerate)	CRITERI (aspetti valutati)	LIVELLO 1 (voti 4 e 5)	LIVELLO 2 (voti 6 e 7)	LIVELLO 3 (voti 8 e 9)	LIVELLO 4 (voto 10)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padronanza schemi motori	Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro.	Utilizza con difficoltà diversi schemi motori	Ha una sufficiente/buona padronanza degli schemi motori	Ha una completa padronanza degli schemi motori
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport.	Non partecipa e non rispetta le regole dei giochi.	Partecipa e rispetta le regole del gioco e dello sport con discontinuità.	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport

## CLASSE QUINTA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZA SPECIFICA: in relazione alle proprie potenzialità ed al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.

### COMPETENZE TRASVERSALI

Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.

Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.

Usa le tecnologie in contesti comunicativi concreti per ricercare dati e informazioni e per interagire con soggetti diversi. Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni.

Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco.

Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.

Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.

Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.

Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

### TRAGUARDI COMPETENZA

L'alunno...



DISCIPLINARI	<p>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> <p>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.</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>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>		
<b>NUCLEI FONDANTI</b>		<b>CONOSCENZE (contenuti)</b>	<b>ABILITÀ (prestazioni)</b>
1.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>Le funzioni fisiologiche del corpo.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Schemi motori in simultanea e in successione.</p> <p>Traiettorie, distanze e ritmi esecutivi.</p> <p>Classificazioni, 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>	<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.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successione temporali delle azioni</p>

			<p>motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>
2.	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO, COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. coreografie.</li> <li>• Sequenze di movimento.</li> </ul>	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>
3.	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Elementi tecnici delle discipline sportive. La gestualità tecnica. Il valore e le regole dello sport. I giochi della tradizione popolare. Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole. Sviluppo del senso di responsabilità.</p>	<p>Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. 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>
4.	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento. Rapporto movimento salute.</p>	<p>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.</p>

## RUBRICA VALUTATIVA

DIMENSIONI (aree considerate)	CRITERI (aspetti valutati)	LIVELLO 1 (voti 4 e 5)	LIVELLO 2 (voti 6 e 7)	LIVELLO 3 (voti 8 e 9)	LIVELLO 4 (voto 10)
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padronanza schemi motori	Coordina ed utilizza diversi schemi motori combinati tra loro.	Utilizza con difficoltà diversi schemi motori	Ha una sufficiente/buona padronanza degli schemi motori	Ha una completa padronanza degli schemi motori
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscenza e rispetto delle regole	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport.	Non partecipa e non rispetta le regole dei giochi.	Partecipa e rispetta le regole del gioco e dello sport con discontinuità.	Partecipa, collabora con gli altri e rispetta le regole del gioco e dello sport

## Scienze Motorie e Sportive – Elementi di raccordo Scuola Primaria – Scuola Secondaria

Nuclei tematici	Obiettivi di apprendimento
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</li><li>• Valutare traiettorie, distanze, ritmi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li></ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborare ed eseguire sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e in piccoli gruppi.</li><li>• Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso semplici forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li></ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole, il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse attività di giochi sportivi.</li><li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando positivamente con gli altri.</li><li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva, manifestando senso di responsabilità nell'affrontare i risultati sia positivi che negativi.</li></ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze nell'ambiente scolastico.</li><li>• Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</li><li>• Acquisire strategie per migliorare la propria efficienza fisica.</li></ul>

## Scienze Motorie e Sportive – Scuola Secondaria

### Curricolo di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Scuola Secondaria di Primo Grado - Classe 1

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattandole a semplici situazioni di movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita in situazioni note</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali utili alla realizzazione di un gesto sportivo</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	Conosce e utilizza il linguaggio specifico motorio e sportivo Pratica attivamente i valori sportivi e il rispetto delle regole nel gioco e nelle relazioni con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e sport</li> <li>- Saper decodificare i principali gesti arbitrali degli sport proposti</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattandole a semplici situazioni di movimento Conosce e utilizza i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra Conosce le principali regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco</li> <li>- Saper realizzare semplici strategie di gioco e mettere in atto comportamenti collaborativi</li> <li>- Conoscere e applicare il regolamento degli sport praticati</li> <li>- Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia nella vittoria che nella sconfitta</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Riconosce e applica a stesso comportamenti finalizzati a un corretto stile di vita Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</li> </ul>

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità condizionali (Forza, resistenza e velocità)</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative generali</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative speciali (accoppiamento e combinazione, differenziazione sensoriale, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, adattamento e trasformazione)</li> <li>- Attività ed esercizi sulla mobilità articolare statica e dinamica</li> <li>- Esercizi sugli schemi motori di base (lanciare, afferrare, correre, saltare, rotolare, arrampicarsi)</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Arbitraggio delle varie discipline sportive proposte</li> <li>- Gestualità codificate nelle varie situazioni di gioco e sport</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport di squadra: la pallavolo, la pallacanestro, il calcio, il rugby (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Giochi e sport non convenzionali</li> <li>- Sport individuali: Atletica leggera (Le corse, i salti e i lanci), il badminton - (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Il fair play: definizione e applicazione</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principali norme sull'igiene e la sicurezza personale, dei compagni e dei luoghi</li> <li>- Norme sul corretto stile di vita</li> </ul>

*Curricolo di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Scuola Secondaria di Primo Grado - Classe 2*

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita in situazioni note e per risolvere situazioni nuove</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali utili alla realizzazione del gesto tecnico nelle diverse situazioni sportive</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) e il rispetto delle regole nel gioco e nelle relazioni con gli altri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e sport</li> <li>- Saper decodificare i principali gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione Conosce e utilizza i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco</li> <li>- Saper realizzare semplici strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare alle scelte della squadra</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati</li> <li>- Saper gestire le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Riconosce e applica a stesso comportamenti finalizzati a un corretto stile di vita Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri E' capace di integrarsi nel gruppo e di assumersi responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi in vista del miglioramento delle prestazioni</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</li> </ul>

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità condizionali (Forza, resistenza e velocità)</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative generali</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative speciali (accoppiamento e combinazione, differenziazione sensoriale, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, adattamento e trasformazione)</li> <li>- Attività ed esercizi sulla mobilità articolare statica e dinamica</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Arbitraggio delle varie discipline sportive proposte</li> <li>- Gestualità codificate nelle varie situazioni di gioco e sport</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport di squadra: la pallavolo, la pallacanestro, il calcio, il rugby (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Giochi e sport non convenzionali</li> <li>- Sport individuali: Atletica leggera (Le corse, i salti e i lanci), il badminton - (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Il fair play: definizione e applicazione</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principali norme sull'igiene e la sicurezza personale, dei compagni e dei luoghi</li> <li>- L'alimentazione: i nutrienti e la loro corretta assunzione</li> </ul>



*Curricolo di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Scuola Secondaria di Primo Grado - Classe 3*

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici di vari sport</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali utili alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso semplici ausili</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri Pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e sport</li> <li>- Saper decodificare i principali gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione Conosce e utilizza i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra Conosce le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</li> <li>- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</li> <li>- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	Riconosce, ricerca e applica a 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 e di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica</li> <li>- Conoscere e essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite che inducono dipendenza (doping, alcool, droghe)</li> </ul>

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità condizionali (Forza, resistenza e velocità)</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative generali</li> <li>- Attività ed esercizi sulle capacità coordinative speciali (accoppiamento e combinazione, differenziazione sensoriale, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, adattamento e trasformazione)</li> <li>- Attività ed esercizi sulla mobilità articolare statica e dinamica</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo</li> <li>- Arbitraggio delle varie discipline sportive proposte</li> <li>- Gestualità codificate nelle varie situazioni di gioco e sport</li> </ul>
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport di squadra: la pallavolo, la pallacanestro, il calcio, il rugby (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Giochi e sport non convenzionali</li> <li>- Sport individuali: Atletica leggera (Le corse, i salti e i lanci), il badminton - (Fondamentali e regolamento)</li> <li>- Il fair play: definizione e applicazione</li> </ul>
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principali norme sull'igiene e la sicurezza personale, dei compagni e dei luoghi</li> <li>- Sostanze d'abuso (fumo, alcool e droghe) e il doping</li> </ul>