



Immagine: Roberta Marconi

PIANI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DISCIPLINA	PRIMO BIENNIO		SECONDO BIENNIO		TERZO BIENNIO		QUARTO BIENNIO	
EDUCAZIONE MOTORIA	Classe 1SP	Classe 2SP	Classe 3SP	Classe 4SP	Classe 5SP	Classe 1SSPG	Classe 2SSPG	Classe 3SSPG

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento ▪ Il concetto di destra e sinistra ▪ Le modificazioni strutturali del corpo (altezza e peso) ▪ I cinque sensi ▪ Le caratteristiche qualitative dei materiali utilizzati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Essere in grado di individuare e nominare le varie parti del corpo e le loro possibilità di movimento ▪ Riconoscere la destra e la sinistra su di se ▪ Porre attenzione alla propria e all'altrui crescita staturale e ponderale ▪ Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche), controllare l'azione in relazione ad elementari informazioni visive e uditive ▪ Riconoscere le modalità d'uso dei materiali utilizzati
<p>2. Partecipare alle attività ludiche, didattiche e presportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gli schemi motori più comuni e le loro possibili applicazioni ▪ Globalmente il significato di posizione di equilibrio ▪ I concetti spaziali elementari ▪ Semplici sequenze temporali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controllare e coordinare in forma globale semplici schemi motori, quali: camminare, correre, saltare e rotolare ▪ Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio ▪ Organizzare la propria posizione in rapporto agli oggetti e alle persone; essere in grado di utilizzare lo spazio individuandone, punti di riferimento ▪ Organizzare le proprie azioni in rapporto a semplici successioni temporali; prima – dopo - contemporaneamente

<p>3. Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività presportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le dimensioni espressive e comunicative del movimento ▪ Semplici regole di comportamento e di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imitare gesti e posture in movimenti e nel gioco ▪ Rispettare semplici regole all'interno di un gruppo nel gioco
<p>4. Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria e altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le attività di simulazione e l'ambiente diverso dalla classe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ascoltare consigli dell'insegnante e adeguare il comportamento

DISCIPLINA	PRIMO BIENNIO		SECONDO BIENNIO		TERZO BIENNIO		QUARTO BIENNIO	
	Classe 1SP	Classe 2SP	Classe 3SP	Classe 4SP	Classe 5SP	Classe 1SSPG	Classe 2SSPG	Classe 3SSPG
EDUCAZIONE MOTORIA								

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le potenzialità di movimento del proprio corpo ▪ Il concetto di destra e sinistra su di se e sugli altri ▪ Le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria: respirazione e battito cardiaco ▪ Prime conoscenze sulle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo ▪ Approfondimento delle conoscenze sensoriali e delle caratteristiche qualitative e modalità d'uso dei materiali utilizzati ▪ Introduzione dei concetti legati ai suoni e al silenzio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo ed il loro movimento ▪ Consolidare nel movimento la conoscenza della lateralità su di se e sugli altri ▪ Controllare la respirazione e riconoscere le modifiche del battito cardiaco a causa del tipo di movimento ▪ Essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo ▪ Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche) in relazione al proprio corpo, ai compagni e ai materiali d'uso ▪ Controllare l'azione, in relazione ad informazioni visive ed uditive, di sequenze motorie

<p>2. Partecipare alle attività ludiche, didattiche e presportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le azioni degli schemi motori di base e le loro applicazione in forma combinata ▪ Le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio ▪ Le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio temporali ▪ Introduzione ai concetti legati al tempo ed al ritmo ▪ L'utilizzo delle sequenze temporali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse e sviluppare l'indipendenza segmentarla ▪ Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con contenuto emotivo (provare) ▪ Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento ▪ Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali e ritmiche
<p>3. Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività presportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondimento della conoscenza di differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà ▪ Alcuni giochi tradizionali di movimento ▪ Semplici elementi di gioco-sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partecipare ai giochi nel rispetto delle regole e dei ruoli ▪ Collaborare ed accettare i vari ruoli ▪ Saper affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità
<p>4. Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria e altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La palestra: pericoli e opportunità 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi ed attrezzature

DISCIPLINA	PRIMO BIENNIO		SECONDO BIENNIO		TERZO BIENNIO		QUARTO BIENNIO	
EDUCAZIONE MOTORIA	Classe 1SP	Classe 2SP	Classe 3SP	Classe 4SP	Classe 5SP	Classe 1SSPG	Classe 2SSPG	Classe 3SSPG

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo delle capacità motorie) ▪ Gioco-sport, movimento finalizzato 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eseguire con disinvoltura piccoli compiti motori e saperli collocare nel giusto ambito di lavoro
<p>2. Partecipare alle attività ludiche, didattiche e presportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento in rapporto a parametri spaziali e temporali ▪ Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Padroneggiare gli schemi motori di base; ▪ orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico; ▪ utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici ▪ Inventare movimenti con i piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi

<p>3. Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività presportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti ▪ Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione e collaborazione ▪ Le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e giusto spirito agonistico nelle attività proposte ▪ Utilizzare gestualità mimiche ed espressive adeguate a diversi contesti comunicativi ▪ Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive
<p>4. Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria e altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informazioni su rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni

DISCIPLINA	PRIMO BIENNIO		SECONDO BIENNIO		TERZO BIENNIO		QUARTO BIENNIO	
	Classe 1SP	Classe 2SP	Classe 3SP	Classe 4SP	Classe 5SP	Classe 1SSPG	Classe 2SSPG	Classe 3SSPG
EDUCAZIONE MOTORIA								

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo corporeo; riconoscere inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informazioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata, dimostrando di aver acquisito una soddisfacente sensibilità propriocettiva ▪ Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando: - di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo - di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata - di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale...) ▪ Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive ▪ Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici; ▪ applicarsi su alcuni grandi attrezzi della palestra; ▪ inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta
<p>3. Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari. Utilizzare il movimento con fini comunicativi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi cooperativi ed agonistici individuali e di gruppo ▪ Regole che disciplinano i giochi cooperativi ed agonistici individuali e di gruppo ▪ Segni convenzionali (gesti arbitri ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e di alcune specialità sportive individuali. ▪ Organizzarsi autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive ▪ Utilizzare alcune modalità dell'espressione non verbale (espressione corporea e mimica)

<p>4. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie ed altrui</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni ▪ Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive ▪ Nozioni di igiene corporea alimentare e comportamentale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rispettare le regole dello stare in palestra, anche in situazioni di emergenza ▪ Calibrare le proprie prestazioni motorie rispetto al contesto (persone, materiali, spazi)
---	--	---