

ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOVIZZO – SCUOLA PRIMARIA

CURRICOLO DI ESPRESSIONE CORPOREA

FINALITA'

Obiettivo comune della scuola primaria e secondaria è quello di contribuire alla formazione della personalità dell'alunno. Nello specifico il movimento e lo sport favoriscono la consapevolezza della propria identità corporea, delle proprie capacità e dei propri limiti, ma anche della necessità di prendersi cura della propria persona e del proprio benessere. Attraverso l'attività motoria e sportiva si cercherà di promuovere:

- l'autostima dell'alunno, l'ampliamento delle esperienze, il controllo delle emozioni;
- l'interazione con gli altri, la cooperazione, anche con compagni con abilità diverse;
- il rispetto delle regole ed il valore etico che sono alla base di ogni convivenza civile.

L'esperienza motoria deve essere inoltre vissuta in modo positivo e divertente dall'alunno, mettendone in risalto le capacità, ma evitando la discriminazione e la selezione, permettendo a tutti la più ampia partecipazione.

CLASSE PRIMA

| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ATTIVITA' |
|--|--|--|
| Riconoscere e denominare le varie parti del corpo | <ul style="list-style-type: none">• Saper riconoscere le varie parti del corpo e le posture.• Saper denominare le parti del corpo | <ul style="list-style-type: none">▪ Giochi in classe e in palestra▪ Rappresentazione grafica del corpo |
| Coordinare e collegare i movimenti naturali | <ul style="list-style-type: none">• Riconoscere e discriminare i movimenti naturali | <ul style="list-style-type: none">▪ Camminare, correre, saltare, arrampicarsi, afferrare, lanciare, ecc. ... |
| Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti e muoversi controllando la lateralità | <ul style="list-style-type: none">• Collocarsi e collocare oggetti in base alle relazioni spaziali• Adattare gli schemi motori in funzione della lateralità | <ul style="list-style-type: none">▪ Attività ludiche con l'uso dei concetti:<ul style="list-style-type: none">- davanti-dietro- vicino-lontano- sopra-sotto- dentro-fuori▪ destra-sinistra |
| Partecipare alle attività di gioco rispettando le regole | <ul style="list-style-type: none">• Rispettare le indicazioni e le regole di semplici giochi | <ul style="list-style-type: none">▪ Giochi di imitazione e di movimento globale▪ Giochi a coppie e/o a gruppi▪ Giochi strutturati con alcune regole da rispettare |

| CLASSE SECONDA | | |
|--|---|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ATTIVITA' |
| Padroneggiare schemi motori e posturali in situazioni diverse | <ul style="list-style-type: none"> • Procedere con andature diverse in rapporto a vari elementi: muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo... • Utilizzare schemi motori in situazioni diverse in funzioni di parametri di spazio, tempo, equilibrio • Consolidare la percezione e la conoscenza del corpo | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi imitativi (nani, giganti, staffette...) ▪ Salti, andature, corse, superamento di ostacoli e percorsi ▪ Giochi guidati per la conoscenza delle parti del corpo ▪ Posizioni a specchio. Giochi a coppie, individuali, di squadra |
| Partecipare alle attività di gioco rispettandone le regole | <ul style="list-style-type: none"> • Produrre, accettare e sviluppare situazioni di gioco a coppie ed a gruppi. • Riconoscere e rispettare regole e accettare la sconfitta | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi liberi o di squadra, rispetto di regole, acquisizione di comportamenti leali e corretti. |

| CLASSE TERZA | | |
|--|--|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ATTIVITA' |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse | <ul style="list-style-type: none"> • Individuare le diverse possibilità di postura e di movimento del corpo nella sua globalità e nei suoi segmenti. • Eseguire esercizi che richiedono l'impiego coordinato ed armonico degli arti superiori e inferiori. • Controllare l'equilibrio in situazioni e posture diverse. • Utilizzare alternativamente gli arti destri e sinistri per prendere, lanciare, palleggiare. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percorsi, andature ed esercizi con e senza attrezzi. |
| Partecipare alle attività di gioco e sport | <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare con curiosità e socialità alle attività ludiche proposte. • Avvio alla conoscenza delle diverse discipline sportive individuali e di squadra praticandole in condizioni semplificate e rispettando alcune regole codificate | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi individuali, a coppie, di gruppo, di squadra. ▪ Attività di gioco- sport gestite dalle varie associazioni sportive del territorio |

| CLASSE QUARTA | | |
|---|---|--|
| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ATTIVITA' |
| Utilizzare schemi motori e posturali | <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare i movimenti degli arti superiori e inferiori nell'uso di piccoli attrezzi • Sviluppare lo schema motorio del lanciare, afferrare • Affinare le capacità di coordinazione oculo-manuale | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi e attività con la palla, il cerchio, la corda |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le regole di semplici giochi competitivi a squadre • Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente con i compagni | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi a squadre e individuali opportunamente predisposti |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse | <ul style="list-style-type: none"> • Affinare la conoscenza e la padronanza delle capacità coordinative generali e speciali • Sviluppare gradualmente forza, rapidità, resistenza | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi con gli attrezzi ▪ Esercizi di potenziamento della resistenza, della rapidità, della forza |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettando le regole | <ul style="list-style-type: none"> • Assumere consapevolmente conoscenza e rispetto delle regole di semplici giochi competitivi. • Partecipare ad attività ludiche interagendo in modo collaborativi e personale con i compagni • Applicare le strategie motorie più efficaci alla conduzione di giochi di gruppo e di squadra | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le regole ▪ Giochi di gruppo e giochi di squadra ▪ Giochi di avviamento allo sport |

| CLASSE QUINTA | | |
|--|--|---|
| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ATTIVITA' |
| Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse | <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire una conoscenza completa e corretta degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare..) • Sviluppare gradualmente forza, rapidità, resistenza • Conoscere e rispettare i principi fisiologici (respiro, alimentazione...) che sostengono l'attività fisica | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi con gli attrezzi ▪ Esercizi di potenziamento della resistenza, della rapidità, della forza |
| Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole | <ul style="list-style-type: none"> • Assumere consapevolmente conoscenza e rispetto delle regole di semplici giochi competitivi • Partecipare ad attività ludiche interagendo in modo collaborativi e personale con i compagni • Applicare le strategie motorie più efficaci alla conduzione di giochi di gruppo e di squadra | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le regole ▪ Giochi di gruppo e giochi di squadra ▪ Giochi di avviamento allo sport (Progetto "Più sport @ Scuola) |

ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOVIZZO – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA

| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ABILITA' |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Conosce e sa eseguire i gesti fondamentali di alcuni giochi sportivi; • conosce e rispetta le regole e gli avversari; • sa realizzare combinazione di elementi applicati allo sport; • ha preso coscienza delle proprie capacità personali e opera per migliorarle; • ha preso coscienza delle norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica; • utilizza in modo idoneo le attrezzature, i materiali e sa riporli correttamente. | Gioco/gioco sport <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle regole e degli elementi tecnici di base di alcuni sport, anche in ambiente naturale. | <ul style="list-style-type: none"> • Giochi presportivi e sportivi; • specialità dell'atletica leggera; • esercitazioni a corpo libero e con attrezzi; • test periodici; • nozioni di prevenzione infortuni; • esplorazione e orientamento nello spazio dell'istituto scolastico. |
| | Conoscersi per star bene <ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento delle capacità coordinative; • miglioramento delle capacità condizionali; • effetti delle attività motorie per il benessere della persona e per la prevenzione delle malattie e degli infortuni. | |

CLASSE SECONDA

| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ABILITA' |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Conosce e rispetta regole e fondamentali di alcuni giochi sportivi • conosce i principali metodi di allenamento delle capacità motorie • sa utilizzare le sue abilità in situazioni diverse • conosce il rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere • conosce il rapporto tra attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici della preadolescenza | Avviamento alla pratica sportiva <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza di regole ed elementi tecnici di alcuni sport, praticabili anche in ambiente naturale; • rispetto delle regole del fair play. | <ul style="list-style-type: none"> • Regole e fondamentali di alcuni giochi sportivi (pallacanestro e pallavolo); • tecnica delle specialità dell'atletica leggera; • esercitazioni di potenziamento fisiologico; • test periodici; • principi base dell'alimentazione dello sportivo; • cenni di anatomia e fisiologia. |
| | Autovalutazione e benessere <ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento delle capacità coordinative; • miglioramento delle capacità condizionali; • effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie e degli infortuni. | |

CLASSE TERZA

| COMPETENZE SPECIFICHE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI E ABILITA' |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Conosce e rispetta regole, tecniche, tattiche e gesti arbitrali delle discipline sportive proposte; • conosce e utilizza vari metodi di | Pratica sportiva <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza di elementi tecnici e regole di alcuni sport, anche in ambiente naturale; • rispetto delle regole del fair play. | <ul style="list-style-type: none"> • Regole e gesti tecnici di atletica, pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio; • pratica e gestione delle attività sportive; scolastiche (organizzazione e arbitraggio); |

| | | |
|--|--|--|
| | Autovalutazione e benessere <ul style="list-style-type: none">• Consolidamento delle capacità coordinative;• miglioramento delle capacità condizionali;• effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie e degli infortuni;• norme elementari di primo soccorso. | |
| | Altro sport <ul style="list-style-type: none">• Teoria dell'allenamento;• organizzazione e gestione di eventi sportivi. | |