

**ISTITUTO COMPRENSIVO "Manzoni"**

**CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE**

**SCIENZE MOTORIE**

## 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.

### SC. MOTORIE Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ		CONOSCENZE
L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	Il corpo e la relazione con lo spazio ed il tempo	<b>tempo</b> Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	
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.	Linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b> Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	
Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Il gioco, lo sport, le regole, il fair play	<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b> Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> . Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	

<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. 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>Salute, benessere, prevenzione, sicurezza</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b> Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	
---	--	---	--

## SCIENZE MOTORIE - Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITÀ		CONOSCENZE
<p>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.</p>	<p>Il corpo e la relazione con lo spazio ed il tempo</p>	<p><b>tempo</b> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</p>	
<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair - play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</p>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	

<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair - play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.  È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole, il fair play</p>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>  Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.  Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.  Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.  Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	
<p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Salute, benessere, prevenzione, sicurezza</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>  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.  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.  Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.  Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.  Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.  Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	