

CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE

SCUOLA DELL’INFANZIA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
Raggiungere una buona autonomia personale nell’alimentarsi, nel vestirsi e nel prendersi cura di sé.	-Avere cura e rispetto del proprio corpo. -Essere autonomo nel vestirsi / svestirsi e nell’igiene personale. -Essere equilibrato nell’alimentazione.		Possiede ed esercita autonomamente, corrette norme alimentari, igienico-sanitarie di base e di cura della sua persona.
Scoprire e riconoscere il proprio corpo, i suoi segnali, le differenze sessuali e individuali.	-Conoscere e rappresentare lo schema corporeo nel complesso e denominare le singole parti Individuare le parti mancanti di una figura umana. -Riconoscere la propria identità personale, fisica e sessuale.		Identifica e denomina il corpo e le sue parti, sia su di sé che sugli altri spontaneamente e su richiesta.
Provare piacere nel movimento e in diverse forme di attività e di destrezza quali correre, saltare, stare in equilibrio e coordinarsi in giochi liberi o guidati sia individuali che di gruppo.	-Consolidare gli schemi dinamici di base. -Sviluppare la coordinazione oculo-manuale. -Comprendere e utilizzare le relazioni spaziali e topologiche (sopra / sotto; vicino / lontano; dentro / fuori; davanti / dietro. -Sperimentare l’equilibrio e il disequilibrio. -Sviluppare una buona motricità fine. -Eseguire semplici percorsi e partecipare a giochi di gruppo. Imitare correttamente movimenti osservati.		Utilizza gli schemi motori di base (strisciare, rotolare, camminare, correre, saltare, prendere, lanciare) nel gioco libero e guidato. Esercita la coordinazione motoria, ritmico-motoria, oculo-manuale e grafo-manuale.
Esercitare le potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo.	-Comprendere e utilizzare il linguaggio mimico gestuale. -Relazionarsi e interagire con gli altri per costruire trame di gioco.		-Utilizza il linguaggio mimico-gestuale sia spontaneo che concordato. -Manipola oggetti e piccoli attrezzi per il raggiungimento di uno scopo.
Controllare la forza del corpo, valutare il rischio, interagire con gli altri, acquisire e rispettare regole.	-Padroneggia il corpo nel corso del gioco e coordinare il proprio movimento con quello degli altri. -Rispettare le regole di gioco e interagire in modo proficuo. -Rafforzare la fiducia in se stesso e superare situazioni di disagio / malessere. -Conoscere e dominare la propria forza fisica in rapporto a situazioni di rischio o pericolo senza timori e		-Si integra in un gioco collettivo imparando e rispettandone le regole, ampliando la fiducia in se e l’autocontrollo.

	spontaneamente.		
--	-----------------	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE PRIMA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
<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>Utilizzare 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 giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere il proprio corpo nei vari segmenti corporei. -Sperimentare con fine comunicativo le diverse possibilità di movimento su vari piani e assi. -Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. -Muoversi nello spazio secondo gli indicatori temporali. -Eeguire semplici posizioni collettive. -Coordinare i diversi schemi motori fra loro utilizzando la palla. -Affinare la coordinazione intersegmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica. -Controllare e gestire il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico. -Migliorare le capacità condizionali. -Utilizzare il proprio corpo in modo consapevole e progressivamente più complesso. <p>Il linguaggio del corpo linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere e riprodurre ritmi. -Muoversi nello spazio in base alle variabili temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> -Individuare le parti del proprio corpo. - Individuare la capacità motoria, interessata in un movimento specifico. -Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, prendere, rotolare, colpire, arrampicare, saltare, ecc. -Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze, ritmi semplici in situazioni facili. -Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale. - Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati, assumendo i ruoli più semplici. - Accettare le correzioni nelle fasi di gioco. - Accettare di giocare con i compagni assegnati. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mette in atto le diverse possibilità di movimento di ciascun segmento corporeo; percepisce, con l’aiuto dei sensi, provenienze di suoni e riconosce oggetti/personone. -Utilizza correttamente gli schemi motori di base. -Si muove correttamente nello spazio. -Percepisce e riproduce movimenti ritmici; si muove seguendo ritmi. -Coordina fra loro gli schemi motori. -Esegue gestualità tecniche finalizzate al controllo della palla. -Coopera con i compagni. -Rispetta le regole di gioco. -Comunica attraverso il corpo. -Controlla la velocità di esecuzione di gesti motori.

<p>tecniche.</p> <p>Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nell’ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconoscere 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>Comprendere, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.</p>	<p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità corporee.</p> <p>-Assumere e controllare in modo consapevole le posture corporee con finalità espressive.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Collaborare con i compagni in esperienze di gioco di gruppo e/o pre-sportivi.</p>	<p>-Portare sempre il materiale adeguato.</p> <p>-Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.</p>	
--	---	--	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE SECONDA E TERZA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
<p>Acquisire 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>Utilizzare 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>Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocospport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare e controllare gli schemi motori in forma consapevole, anche coordinandoli all’utilizzo della palla. -Occupare consapevolmente un posto nello spazio a disposizione. -Riconoscere e valutare traiettorie e distanze modulando la forza sulla base della valutazione operata. -Organizzare il movimento nello spazio in relazione agli oggetti e agli altri. -Organizzare il proprio movimento nello spazio in base a indicazioni ricevute dagli organi di senso. -Gestire la capacità di orientamento spazio-temporale coordinando nel contempo movimenti e utilizzo di attrezzi. <p>Il linguaggio del corpo linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muoversi correttamente nello spazio secondo gli indicatori spaziali e valutando distanze, traiettorie. -Muoversi nello spazio sui diversi assi corporei e secondo sequenze temporali. -Eseguire giochi della tradizione popolare italiana 	<ul style="list-style-type: none"> -Individuare le parti del proprio corpo. -Individuare la capacità motoria, interessata in un movimento specifico. -Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, prendere, rotolare, colpire, arrampicare, saltare, ecc. -Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze, ritmi semplici in situazioni facili. -Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale. -Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati, assumendo i ruoli più semplici. -Accettare le correzioni nelle fasi di gioco. -Accettare di giocare con i compagni assegnati. 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordina gli esercizi fondamentali della palla (palleggio, lancio, tiro) con gli schemi motori di base in suo possesso. -Si muove seguendo indicazioni sonore, vocali e visive. -Controlla le posture in movimenti progressivamente sempre più complessi. -Coordina gli arti in funzione della prestazione. -Cura i movimenti dei vari segmenti corporei mantenendo una postura corretta. -Esegue un compito motorio valutando la prestazione motoria. -Discrimina suoni, rumori, oggetti, persone, distanti attraverso l’uso dei sensi. -Controlla posizioni statiche, dinamiche e in volo in situazioni diversificate. -Comprende il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.

<p>tecniche.</p> <p>Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nell’ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconoscere 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>Comprendere, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.</p>	<p>ed estera, rispettando le regole.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -Incrementare la capacità di velocità. -Valutare l’intensità dello sforzo sulla base del percorso da effettuare al massimo rendimento. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Controllare il proprio corpo percependone ogni singolo movimento. -Controllare e gestire la respirazione. -Acquisire la capacità di rilassamento. -Controllare la postura durante esercizi che implicano variazioni di equilibrio. -Gestire situazioni di equilibrio instabile. 	<ul style="list-style-type: none"> -Portare sempre il materiale adeguato. -Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza. 	
--	--	---	--

SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUARTA E QUINTA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
<p>Acquisire 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>Utilizzare 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>Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio - Gestire la capacità di orientamento spazio-temporale coordinando nel contempo movimento e utilizzo di attrezzi. -Padroneggiare la capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Valutare ed adeguare le proprie capacità in relazione al compito motorio. -Modulare l’intensità dello sforzo sulla base dell’esercizio, curandone la precisione esecutiva.</p> <p>Il linguaggio del corpo linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva -Eseguire esercizi su basi musicali o ritmiche. -Utilizzare il corpo e il movimento in modo creativo e con finalità espressivo-comunicative.</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play -Coordinare diversi schemi motori al fine di raggiungere una buona performance sportiva. -Coordinare fra loro gli schemi motori di base. -Rispettare le regole di gioco. -Sensibilizzare l’apparato vestibolare al fine di migliorare l’equilibrio corporeo. -Coordinare la propria azione con quella del</p>	<p>-Individuare le parti del proprio corpo.</p> <p>-Individuare la capacità motoria, interessata in un movimento specifico</p> <p>-Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, prendere, rotolare, colpire, arrampicare, saltare, ecc.</p> <p>-Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze, ritmi semplici in situazioni facili.</p> <p>-Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale.</p> <p>- Partecipare attivamente ai giochi di</p>	<p>- Coordina gli schemi motori fra loro e in relazione all’attrezzo di gioco</p> <p>- Rispetta le regole di gioco</p> <p>- Coordina le azioni da svolgere tenendo conto del lato dominante</p> <p>-Esegue le gestualità tecniche valutandone le conseguenze e l’efficacia</p> <p>-Impegna tutte le sue capacità psico-motorie nell’esecuzione di un compito motorio</p> <p>- Si confronta correttamente con i compagni di squadra e con gli avversari all’interno di situazioni di gioco sport.</p> <p>- Adatta gli schemi motori in relazione ai vincoli spazio-temporali.</p> <p>- Modula la forza in relazione al compito motorio richiesto</p>

<p>Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza nell’ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconoscere 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>Comprendere, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.</p>	<p>gruppo della propria squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Partecipare attivamente al lavoro di squadra. -Confrontarsi lealmente con la squadra avversaria. -Comprendere la necessità del rispetto delle regole sportive. -Coordinare i movimenti degli arti inferiori con quelli superiori. <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Controllare il proprio corpo percependone ogni singolo movimento. -Controllare e gestire la respirazione. -Acquisire la capacità di rilassamento. -Controllare la postura durante esercizi che implicano variazioni di equilibrio. -Gestire situazioni di equilibrio instabile. 	<p>squadra semplificati, assumendo i ruoli più semplici.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accettare le correzioni nelle fasi di gioco. - Accettare di giocare con i compagni assegnati. - Portare sempre il materiale adeguato. - Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza. 	
---	---	--	--

SCUOLA SECONDARIA – CLASSE PRIMA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
Conoscere il corpo e le funzioni senso-percettive	<p>Conoscere le parti del proprio corpo.</p> <p>Iniziare a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle capacità condizionali con test motori.</p> <p>Imparare a comprendere il significato di impegno per raggiungere un obiettivo o un traguardo.</p>	<p>Individuare le parti del proprio corpo.</p> <p>Individuare la capacità motoria interessata in un movimento specifico.</p>	<p>Conosce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti.</p>
Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	<p>Consolidare gli schemi motori di base.</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Consolidare la lateralità.</p> <p>Gestire lo spazio e il tempo di un’azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno.</p>	<p>Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base: camminare, correre, lanciare, rotolare, colpire, prendere, ecc.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi semplici in situazioni facili.</p>	<p>Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</p>
Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Rappresentare stati d’animo e idee attraverso la mimica.</p> <p>Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici.</p>	<p>Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale.</p>	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.</p>
Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.	<p>Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori.</p>	<p>Partecipare attivamente ai giochi di squadra semplificati, assumendo i ruoli più semplici.</p>	<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive.</p>

Istituto Comprensivo di Sissa Trecasali – Allegato 2.L al Piano Triennale dell’Offerta Formativa 2016/19

	<p>Partecipare attivamente ai giochi di movimento.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</p> <p>Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</p> <p>Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.</p>	<p>Accettare le correzioni nelle fasi di gioco.</p> <p>Accettare di giocare con i compagni assegnati.</p>	<p>E’ capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.</p>
<p>Conoscere la sicurezza e la prevenzione, la salute e il benessere.</p>	<p>Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri.</p> <p>Conoscere le principali norme di igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti.</p> <p>Capire l’importanza dell’attività motoria come corretto stile di vita.</p>	<p>Portare sempre il materiale adeguato.</p> <p>Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.</p>	<p>Conosce i principi dell’educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</p>

SCUOLA SECONDARIA – CLASSE SECONDA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
Conoscere il corpo e le funzioni senso-percettive	<p>Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento.</p> <p>Valutare i propri miglioramenti attraverso test motori.</p> <p>Imparare e sperimentare i facili principi di allenamento delle capacità motorie condizionali.</p>	<p>Muoversi adeguandosi alle indicazioni richieste.</p> <p>Individuare la capacità motoria interessata in un movimento specifico.</p>	L’alunno costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti.
Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	<p>Potenziare gli schemi motori di base.</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico.</p> <p>Potenziare la lateralità.</p> <p>Gestire spazi e tempi di un’azione rispetto al gruppo.</p>	<p>Padroneggiare con sicurezza gli schemi motori di base in combinazione tra loro.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi sempre più complessi tra loro.</p>	Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.
Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<p>Rappresentare stati d’animo e idee attraverso la mimica.</p> <p>Eseguire movimenti da semplici a più complessi seguendo tempi ritmici diversi.</p>	Assumere posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in modo personale.	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.
Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.	<p>Conoscere e applicare i principali elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere</p>	Partecipare attivamente ai giochi di squadra, assumendo i ruoli a seconda della	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive.

Istituto Comprensivo di Sissa Trecasali – Allegato 2.L al Piano Triennale dell’Offerta Formativa 2016/19

	<p>problemi motori.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</p> <p>Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</p> <p>Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.</p>	<p>situazione.</p> <p>Accettare le correzioni nelle fasi di gioco.</p> <p>Accettare di giocare con i compagni assegnati.</p>	<p>E’ capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.</p>
<p>Conoscere la sicurezza e la prevenzione, la salute e il benessere.</p>	<p>Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri.</p> <p>Conoscere le principali norme di igiene.</p> <p>Conoscere le principali norme corrette di alimentazione.</p> <p>Conoscere le più semplici norme di intervento nei più banali incidenti di carattere motorio.</p> <p>Capire l’importanza dell’attività motoria come corretto stile di vita.</p>	<p>Portare sempre il materiale adeguato.</p> <p>Rispettare le norme stabilite dal gruppo per la sicurezza.</p> <p>Riconoscere l’importanza dell’esercizio fisico e dell’alimentazione adeguata.</p>	<p>Conosce i principi dell’educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</p>

SCUOLA SECONDARIA – CLASSE TERZA

OBIETTIVI FORMATIVI – TRAGUARDI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE
Conoscere il corpo e le funzioni senso-percettive	<p>Conoscere i principali cambiamenti fisiologici e morfologici e conoscere i principi di base dell’allenamento delle capacità condizionali.</p> <p>Dosare l’impegno motorio al fine di prolungare nel tempo l’attività, rispettando le proprie capacità cardio-respiratoria e muscolare.</p>	<p>Definire “qualità motorie” conoscendo a grandi linee i principi di allenamento.</p> <p>Individuare lo scopo degli esercizi più semplici proposti.</p> <p>Individuare gli apparati o le parti del corpo sulle quali si effettua l’attività motoria.</p> <p>Modulare con sufficiente autonomia l’impegno fisico.</p>	L’alunno costruisce la propria identità personale attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti.
Conoscere il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo	<p>Potenziare gli schemi motori di base e trasferire le abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Applicare schemi motori per risolvere un problema motorio.</p> <p>Gestire in modo soddisfacente le variabili spazio-</p>	<p>Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base e loro combinazioni.</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, tempi, distanze e ritmi</p>	Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.

Istituto Comprensivo di Sissa Trecasali – Allegato 2.L al Piano Triennale dell’Offerta Formativa 2016/19

	tempo di un’azione motoria complessa.	complessi in situazioni di un certo impegno motorio. Conoscere a grandi linee i gesti di base dei giochi di squadra proposti.	
Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Rappresentare stati d’animo e idee attraverso la mimica. Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici. Codificare i gesti arbitrari in relazione al regolamento dei giochi.	Partecipare con sufficiente disinvoltura superando i momenti di disagio e vergogna nell’esprimersi attraverso la mimica corporea.	Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.
Conoscere il gioco, lo sport, le regole e il fair play.	Conoscere e applicare i principali elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive. Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. 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.	Partecipare attivamente ai giochi di squadra, assumendo i ruoli più semplici. Lasciarsi guidare e accettare le correzioni nelle fasi di gioco. Applicare le regole più facili dei giochi proposti. Essere in grado di formare gruppi di gioco.	Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e di apprezzare molteplici discipline sportive. E’ capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.
Conoscere la sicurezza e la prevenzione, la salute e il benessere.	Intervenire con le prime norme di pronto soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l’attività motoria. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati	Conoscere le principali norme di intervento in caso d’incidente. Riconoscere l’importanza	Conosce i principi dell’educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.

Istituto Comprensivo di Sissa Trecasali – Allegato 2.L al Piano Triennale dell’Offerta Formativa 2016/19

	comportamenti e stili di vita salutistici.	dell’esercizio fisico e della adeguata alimentazione.	
--	--	---	--