PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO SCIENZE MOTORIE

ISTITUTO COMPRENSIVO MEZZOLOMBARDO PAGANELLA

SCIENZE MOTORIE I BIENNIO ¹		
COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>"indicano la "comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale; (...) le competenze sono descritte in termini di responsabilità"</i></p>	<p><i>"indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare Know-how per portare a termine compiti o risolvere problemi; (...) le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti)"</i></p>	<p><i>"indicano il "risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di lavoro o di studio; (...) le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche"</i></p>
<p>1. Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimentare la respirazione e sentire i battiti del cuore. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le varie parti del corpo, le informazioni senso-percettive; - le funzioni vitali in forma globale (respirazione, battito cardiaco...).
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saper rappresentare graficamente il corpo e le sue parti; - sperimentare una varietà di azioni motorie di base, la propria dominanza (manuale e podalica) e le variazioni del tono muscolare, situazioni di equilibrio e disequilibrio, risolvere semplici problemi motori e saperli verbalizzare; - utilizzare gli elementi temporali di 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - e alcuni schemi motori di base; conosce situazioni di equilibrio e perdita di equilibrio; - gli elementi temporali (prima/dopo, contemporaneo/successivo, lento/veloce); - le relazioni spaziali.

¹ Disciplina svolta in CLIL (inglese)

	<p>base con riferimento a semplici movimenti o alla respirazione e battito cardiaco;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimentare l'organizzazione nello spazio dell'azione anche all'aperto, utilizzando gli elementi spaziali fondamentali. 	
<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 ed avversari.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare alcuni schemi motori di base per partecipare all'esperienza ludica; - risolvere semplici problemi motori e portare a termine l'esperienza; - collaborare con i compagni per la realizzazione del gioco; - rispettare semplici regole, accettare i ruoli nel gioco e saperli verbalizzare. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alcuni schemi motori di base e elementi fondamentali dei giochi sperimentati; - il rapporto tra causa ed effetto in semplici giochi motori; - le regole sociali e l'importanza dell'agire insieme per la riuscita del gioco; - i diversi ruoli nel gioco e le principali regole.
<p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimentare l'uso del corpo per comunicare azioni, stati d'animo, emozioni; - sperimentare la comunicazione non verbale; 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - i segnali della comunicazione non verbale; - alcune modalità di espressione corporea utilizzate per comunicare; - semplici ritmi e canzoni adattando le

	<ul style="list-style-type: none"> - muoversi assecondando il proprio ritmo o il ritmo proposto e sperimentare l'adattamento a supporti musicali tramite semplici danze. 	<p>sequenze temporali alle azioni.</p>
<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p><i>L'alunno è in grado di...:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sperimentare il proprio corpo nello spazio, con gli oggetti (il loro uso e dove riporli) e in relazione agli altri per la prevenzione degli infortuni; - sperimentare sani comportamenti alimentari, mettere in atto corretti comportamenti di igiene personale nelle diverse situazioni in cui si pratica l'attività motoria; - sperimentare nelle attività ludico-motorie le proprie potenzialità, i propri limiti, le relazioni sociali, provando piacere nel muoversi. 	<p><i>...e conosce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - gli spazi utilizzati, gli oggetti e si sa muovere in sicurezza rispetto agli altri; - alcune semplici regole alimentari e per l'igiene personale; - percepisce il senso di piacere che deriva dall'attività ludico-motoria e dalla relazione con gli altri.

SCIENZE MOTORIE II BIENNIO ²		
COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>“indicano la “comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale; (...) le competenze sono descritte in termini di responsabilità”</i></p>	<p><i>“indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare Know- how per portare a termine compiti o risolvere problemi; (...) le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l’uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti)”</i></p>	<p><i>“indicano il “risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di lavoro o di studio; (...) le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche”</i></p>
<p>1. Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>	<p>L’alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - riconoscere le relazioni tra corpo in movimento e le funzioni fisiologiche e verbalizzare le esperienze vissute. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le collocazioni del corpo sperimentate in relazione ai concetti spaziali; - le principali funzioni fisiologiche collegate al movimento: respiro, battito cardiaco, sudorazione.
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>L’alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare gli schemi motori di base con attenzione alla lateralità e saperli verbalizzare; - controllare il corpo fermo e in movimento e recuperare l’equilibrio in situazione di disequilibrio; - utilizzare semplici elementi temporali e riprodurre strutture ritmiche semplici; 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - riconosce il proprio corpo nelle azioni motorie sperimentate, conosce e verbalizza semplici esperienze di controllo tonico posturale; - semplici ritmi da fonti differenti.

² Disciplina svolta in CLIL (inglese)

	<ul style="list-style-type: none"> - sapersi muovere nello spazio personale. 	
<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 ed avversari.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare gli schemi motori di base per partecipare ai giochi proposti, comprendendo la struttura del gioco (campo, tempo, gioco, attrezzi); - individuare le azioni motorie più utili per risolvere semplici problemi; - assumere atteggiamenti positivi nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune; - rispettare e riconoscere le regole, accettare le sanzioni. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - i giochi motori sperimentati, anche della tradizione popolare; - i nessi temporali e causali delle azioni motorie; - le modalità di collaborazione sperimentate nel gioco, evidenziando punti di forza e criticità; - il concetto di regola e sanzione.
<p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare il proprio corpo per comunicare situazioni, emozioni suscitate da canzoni, bans, racconti, musiche, attraverso la comunicazione non verbale; - leggere ed interpretare la comunicazione non verbale dei compagni; 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e segni/segnali; - le modalità di espressione corporea utilizzate e i contenuti comunicativi propri e dei compagni;

	<ul style="list-style-type: none"> - realizzare semplici combinazioni ritmiche di movimento e semplici danze. 	<ul style="list-style-type: none"> - semplici ritmi e le sequenze temporali delle azioni.
<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - controllare il proprio e altrui movimento nello spazio, anche con attrezzi, rispettando i criteri di sicurezza nella prevenzione degli infortuni; - mettere in pratica i corretti comportamenti per una sana alimentazione e cura personale; - vivere il gioco motorio come esperienza di autostima e autoefficacia, esprimendo con il linguaggio verbale e grafico le sensazioni di benessere. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le modalità e i criteri base per muoversi in sicurezza, rispetto a sé e agli altri; conoscere l'uso degli attrezzi; - alcune regole alimentari e di igiene personale; - le sensazioni di benessere psicofisico generate dal movimento.

SCIENZE MOTORIE III BIENNIO		
COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>“indicano la “comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale; (...) le competenze sono descritte in termini di responsabilità”</i></p>	<p><i>“indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare Know-how per portare a termine compiti o risolvere problemi; (...) le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l’uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti)”</i></p>	<p><i>“indicano il “risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di lavoro o di studio; (...) le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche”</i></p>
<p>1. Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.</p>	<p>L’alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dimostrare consapevolezza dei cambiamenti del corpo in età evolutiva in relazione al movimento. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le esperienze vissute di controllo posturale e tonico - muscolare; - le modificazioni fisiologiche e strutturali del corpo (peso, altezza) in rapporto alla crescita e al movimento.
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>L’alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare una varietà di azioni motorie progressivamente più complesse riconoscendo la lateralizzazione su di sé e sugli altri; - adattare il proprio corpo a situazioni di disequilibrio; - riprodurre azioni motorie adattandole alle strutture ritmiche e viceversa; - organizzare il movimento in relazione agli elementi spaziali, anche in 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le varie abilità motorie di base nelle azioni e nel concetto di lateralizzazione; - le esperienze vissute di controllo posturale e tonico - muscolare; - le relazioni temporali e i ritmi sperimentati, memorizzati e rappresentati attraverso il movimento; - relazioni tra movimento e spazio.

	ambiente naturale.	
<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 ed avversari.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare schemi motori combinati per differenti proposte di gioco-sport; - partecipare e contribuire alle scelte nel gioco con interventi personali nei vari ruoli (problem solving); - collaborare accettando le diversità e i vari ruoli (peer education) e dare il proprio contributo per la collaborazione; - riconoscere e rispettare regole, regolamenti, sanzioni e accettare la sconfitta. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strutture e regole di giochi motori e gioco-sport sperimentati; - diverse modalità di soluzioni motorie nel realizzare il gioco; - modalità diverse di relazione nel rispetto dell'altro; - i vari ruoli nel gioco; - le regole, il regolamento e i comportamenti da tenere nel gioco.
<p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>L'alunno è in grado di...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare in modo personale il corpo e gli attrezzi di fantasia per esprimere emozioni attraverso segni/segnali non verbali anche di gruppo; - creare ed eseguire individualmente e/o in gruppo semplici combinazioni/coreografie per esprimere sentimenti e contenuti 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - una varietà di segni/segnali; - modalità di espressione corporea e contenuti comunicativi propri e altrui;

	<p>musicali;</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizzare e interpretare sequenze ritmiche di movimento e/o danze. 	<ul style="list-style-type: none"> - il ritmo; - le sequenze temporali nelle azioni proprie e dei compagni.
<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p><i>L'alunno è in grado di...:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi; - applicare autonomamente le principali regole alimentari e di igiene; - comprendere che attività motoria e gioco inducono benessere. 	<p><i>...e conosce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - i pericoli nei vari ambienti e i criteri base per muoversi in sicurezza anche in presenza di altri e di attrezzi; - le regole principali della corretta alimentazione e igiene; - il rapporto tra attività ludico-motoria e le sensazioni di benessere che ne derivano.

SCIENZE MOTORIE IV BIENNIO

<p>COMPETENZE</p> <p><i>“indicano la “comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale; (...) le competenze sono descritte in termini di responsabilità”</i></p>	<p>ABILITÀ</p> <p><i>“indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare Know- how per portare a termine compiti o risolvere problemi; (...) le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l’uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti)”</i></p>	<p>CONOSCENZE</p> <p><i>“indicano il “risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di lavoro o di studio; (...) le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche”</i></p>
<p>1. Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo corporeo; riconoscere inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie, riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione. 	<p>e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e in volo e il disequilibrio; - gli elementi relativi alle strutture temporali gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento alle funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e specifici del genere.
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo; - di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera 	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche progressivamente complesse; - adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio e 	<p>e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gli schemi motori di base e il loro utilizzo in ambito sportivo; - gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e in volo

<p><i>appropriata;</i> - <i>di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria.</i></p>	<p>disequilibrio; - utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie; - utilizzare e trasferire le abilità acquisite per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</p>	<p>e il disequilibrio; - gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria; - gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria, anche in ambiente naturale.</p>
<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 ed avversari.</p>	<p>L'alunno è in grado di: - utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale; - mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate; - svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune; - relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati.</p>	<p>...e conosce: - i gesti fondamentali di gioco; - gli sport individuali e di squadra; - il concetto di strategia e di tattica; - le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine del raggiungimento di un obiettivo comune; - le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p>
<p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>L'alunno è in grado di: - utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e di</p>	<p>e conosce: - le modalità di espressione corporea che utilizzano diversi segni o segnali;</p>

	<p>attrezzi di fortuna in forma creativa individualmente, a coppie o in gruppo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - decodificare i linguaggi specifici dei compagni, avversari, insegnanti e arbitri; - ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie, usando basi ritmiche o musicali. 	<ul style="list-style-type: none"> - il linguaggio specifico motorio e sportivo; - gli schemi ritmici applicati al movimento.
<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>	<p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sapersi rapportare, ai fini della sicurezza, con persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza o elementi di primo soccorso; - nella salvaguardia della propria salute, evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e curare l'alimentazione e l'igiene personale; - per mantenere la propria efficienza, essere attivi fisicamente e essere in grado di dosare lo sforzo, applicare tecniche di riscaldamento e defaticamento. 	<p>...e conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le norme generali per la prevenzione degli infortuni e per l'assistenza; - alcuni elementi di primo soccorso; - i principi della corretta alimentazione ed igiene e le prime informazioni sugli effetti negativi delle sostanze illecite; - le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.