

ISTITUTO COMPRENSIVO CAMPAGNOLA-GALILEI





MOTORIA

Classe	Competenze	Abilità	Contenuti/Attività
Scuola dell'Infanzia (3-4-5 anni)	Discriminare gli oggetti a livello percettivo.	Essere in grado di: Entrare in relazione con gli oggetti ed utilizzarli correttamente.	Giochi a piccolo e grande gruppo, anche con l'uso di attrezzi. Psicomotricità.
	Raggiungere un controllo dinamico generale (coordinazione gestuale – oculo – manuale).	Controllare il proprio corpo e provare piacere nel movimento.	Esercizi motori, danze e giochi. Sviluppo della lateralizzazione. Attività sullo strappare, appallottolare, calciare. Attività sugli schemi motori di base Esecuzione di semplici percorsi. Psicomotricità.
	Raggiungere un controllo posturale.	Controllare schemi motori statici e dinamici.	Esercizi e giochi per il mantenimento delle posture.
	Adattare la propria motricità a parametri spaziali.	Percepire e scoprire lo spazio e muoversi al suo interno.	Percorsi. Occupazione dello spazio. Spostamenti in fila o in colonna.
	Adattare la propria motricità a parametri temporali.	Sentire il ritmo ed adeguare i propri movimenti.	Movimenti a velocità variate, legate al ritmo.
	Conoscere e rappresentare uno schema corporeo.	Individuare, nominare e rappresentare le parti del corpo.	Conoscenza, denominazione e rappresentazione grafica del corpo. Giochi che coinvolgono le parti del corpo.
	Avere cura di se stessi e delle proprie cose.	Raggiungere un'adeguata autonomia nella cura di sé e delle proprie cose.	Autonomia della propria persona, delle proprie cose e utilizzo dei servizi igienici.
	Esprimere e di comunicare con il corpo.	Utilizzare il corpo per comunicare ed entrare in relazione con gli altri e l'ambiente.	Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni. Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.

Classe	Competenze	Abilità	Contenuti/Attività
Scuola Primaria Classe 1^a	1. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse e in sicurezza.	Essere in grado di: eseguire semplici compiti motori. Padroneggiare gli schemi motori di base. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche in sicurezza.	Movimenti degli arti (alto, basso, avanti, indietro, destra, sinistra). Movimenti di flesso-estensione. Movimenti di piegamenti ed estensioni. Esercizi con piccoli attrezzi. Sviluppo della lateralizzazione, dell'equilibrio, della postura. Attività sugli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare). Esecuzione di semplici percorsi. Riconoscimento ed uso di movimenti appropriati nel rispetto di alcuni criteri di sicurezza per se' e per gli altri.
	2. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati ed avere un ruolo attivo nel gruppo.	Comprendere e rispettare le regole dei giochi e della convivenza.	Giochi tradizionali e non. Giochi di gruppo.
	3. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le	Compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.	Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni. Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.

	esperienze ritmico musicali.		
Classe 2 ^a	1. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse e in sicurezza.	Essere in grado di: eseguire semplici compiti motori. Padroneggiare gli schemi motori di base. Coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche in sicurezza. Riconoscere la propria dominanza.	Movimenti degli arti (alto, basso, avanti, indietro, destra, sinistra). Movimenti di flesso-estensione. Movimenti di piegamenti ed estensioni. Esercizi con piccoli attrezzi. Riconoscimento ed uso di movimenti appropriati nel rispetto di alcuni criteri di sicurezza per se' e per gli altri. Sviluppo della lateralizzazione, dell'equilibrio, della postura. Attività sugli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare). Esecuzione di semplici percorsi.
	2 Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati ed avere un ruolo attivo nel gruppo.	Comprendere e rispettare le regole dei giochi e della convivenza.	Giochi tradizionali e non. Giochi di gruppo.
	3. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la	Compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.	Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni. Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.

	drammatizzazione e le esperienze ritmico musicali.		
Classe 3 ^a	1. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse e in sicurezza.	Essere in grado di: coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche. Essere in grado di eseguire con disinvoltura movimenti sempre più complessi in sicurezza.	Movimenti degli arti (alto, basso, avanti, indietro, destra, sinistra). Movimenti di flesso-estensione. Movimenti di piegamenti ed estensioni. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Attività per la strutturazione dei concetti topologici. Sviluppo della lateralizzazione, dell'equilibrio, della postura. Attività sugli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare). Esecuzione di circuiti a tempo o a staffetta sia di destrezza, sia di resistenza. Riconoscimento ed uso di movimenti appropriati nel rispetto di alcuni criteri di sicurezza per se' e per gli altri.
	2. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati ed avere un ruolo attivo nel gruppo.	Rispettare le regole del gioco partecipando attivamente nel gruppo.	Giochi presportivi tradizionali. Giochi presportivi individuali e/o di squadra.
	3. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per	Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi	Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni.

	comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico musicali.	contesti.	Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.
Classe 4 ^a	1. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse e in sicurezza.	Essere in grado di: coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche. Eseguire movimenti sempre più complessi anche utilizzando attrezzi in sicurezza.	Movimenti degli arti (alto, basso, avanti, indietro, destra, sinistra). Movimenti di flessione-estensione. Movimenti di piegamenti ed estensioni. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Attività per la strutturazione dei concetti topologici. Sviluppo della lateralizzazione, dell'equilibrio, della postura. Attività sugli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare). Esecuzione di circuiti a tempo o a staffetta sia di destrezza, sia di resistenza. Riconoscimento ed uso di movimenti appropriati nel rispetto di alcuni criteri di sicurezza per se' e per gli altri.
	2. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati ed avere un ruolo attivo nel	Rispettare le regole dei giochi, partecipando attivamente nel gruppo, per il raggiungimento di	Giochi presportivi individuali e/o di squadra.

	gruppo.	un obiettivo comune.	
	3. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico musicali.	Interpretare e comunicare attraverso gesti e movimenti.	Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni. Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.
Classe 5^a	1. Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse e in sicurezza.	Essere in grado di: coordinare movimenti in situazioni statiche e dinamiche. Eeguire movimenti sempre più complessi anche utilizzando attrezzi in sicurezza.	Movimenti degli arti (alto, basso, avanti, indietro, destra, sinistra). Movimenti di flesso-estensione. Movimenti di piegamenti ed estensioni. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Attività per la strutturazione dei concetti topologici. Sviluppo della lateralizzazione, dell'equilibrio, della postura. Attività sugli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, afferrare). Esecuzione di circuiti a tempo o a staffetta sia di destrezza, sia di resistenza. Riconoscimento ed uso di movimenti appropriati nel rispetto di alcuni criteri di sicurezza per se' e per gli altri.

	<p>2. Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole, di rispettarle ed avere un ruolo attivo nel gruppo.</p>	<p>Rispettare le regole dei giochi, partecipando attivamente nel gruppo, per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	<p>Giochi presportivi individuali e/o di squadra.</p>
	<p>3. Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere i problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p>	<p>Organizzarsi autonomamente e/o con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive.</p>	<p>Giochi presportivi individuali e/o di squadra.</p>
	<p>4. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico musicali.</p>	<p>Interpretare e comunicare stati d'animo attraverso il linguaggio mimico e gestuale.</p>	<p>Giochi simbolici. Piccole drammatizzazioni. Esercizi di interpretazione ritmico-musicale.</p>

Classe	Competenze	Abilità	Contenuti/Attività
Scuola Secondaria Classi I ^a e II ^a	1. Essere consapevole delle proprie competenze motorie e sapere adattare le abilità motorie e sportive acquisite alle varie situazioni	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni semplici e complesse con o senza attrezzi. - Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento. - Prevedere correttamente l'andamento di una azione. - Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive. - Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto delle strutture temporali. 	Esercizi con piccoli attrezzi (cerchio, funicella, palla, ...) e con grandi attrezzi.. Esercizi di lancio e presa individuali e in coppia. Percorsi e circuiti. Attività per la strutturazione dei concetti topologici. Combinazioni con variazione di ritmo. Esercizi di equilibrio. Andature atletiche. Resistenza. Potenziamento generale: forza, velocità, mobilità articolare. Test motori.
	2. Utilizzare nella comunicazione modalità espressive e corporee.	<ul style="list-style-type: none"> -Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo. -Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie o in gruppo. -Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi. 	Esercizi di utilizzo degli aspetti comunicativi e relazionali del linguaggio corporeo. Attività di drammatizzazione.
	3. Integrarsi nel gruppo, assumersi responsabilità, partecipando attivamente ai giochi sportivi con rispetto	<ul style="list-style-type: none"> -Sapersi confrontare con gli altri per affrontare esperienze in comune. -Rispettare le regole in un gioco di 	Attività propedeutiche e/o specifiche di alcuni sport individuali e di squadra. Riscaldamenti generici e specifici: stretching, preatletici, ed andature

	delle regole, del fair-play e del bene comune.	squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. -Saper favorire l'integrazione e la socializzazione. -Riconoscere un proprio ruolo personale (atleta, giudice, arbitro). -Arbitrare una partita degli sport praticati.	ritmiche. Giochi tradizionali e destrutturati. Attività propedeutiche e/o specifiche di alcuni sport individuali e di squadra. Conoscenze relative ai regolamenti tecnici dei giochi sportivi utilizzati. Assunzione del ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.
	4. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	-Essere in grado di mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. - Essere in grado di applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buon stato di salute e creare percorsi di allenamento.	Conoscenze sui pericoli derivanti da un uso scorretto delle attrezzature, degli spazi e delle strutture.
	5. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, in ordine a sani stili di vita e prevenzione.	-Essere in grado nel gioco e nella vita di mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.	Conoscenze di anatomia e di fisiologia legate alle abilità. Conoscenze relative alla corretta alimentazione. Conoscenze relative all'efficienza fisica, alla tutela della salute, alla prevenzione e al mantenimento di corretti stili di vita.
Classe III^a	1. Essere consapevole delle proprie competenze motorie e adattare le abilità motorie e sportive acquisite alle varie situazioni	-Essere in grado di controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni semplici e complesse, con o senza attrezzi. -Essere in grado di coordinare la	Esercizi con piccoli attrezzi (cerchio, funicella, palla, ...) e con grandi attrezzi. Esercizi di lancio e presa individuali e in coppia. Percorsi e circuiti.

		<p>respirazione alle esigenze del movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di prevedere correttamente l'andamento di un'azione. -Essere in grado di utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive. -Essere in grado di realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto delle strutture temporali. 	<p>Attività per la correlazione delle variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico.</p> <p>Combinazioni con variazione di ritmo.</p> <p>Esercizi di equilibrio.</p> <p>Andature atletiche.</p> <p>Potenziamento generale: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.</p> <p>Test motori.</p>
	2. Utilizzare nella comunicazione modalità espressive e corporee.	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di condurre e lasciarsi condurre dal ritmo. -Essere in grado di rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. -Essere in grado di utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi. 	<p>Tecniche di espressione corporea.</p> <p>Esercizi di rappresentazione di stati d'animo mediante gestualità e posture.</p> <p>Attività di drammatizzazione.</p>
	3. Integrarsi nel gruppo, assumersi responsabilità e partecipare attivamente ai giochi sportivi con rispetto delle regole, del fair-play e del bene comune.	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di confrontarsi con gli altri per affrontare esperienze in comune. -Essere in grado di rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando 	<p>Attività propedeutiche e/o specifiche di alcuni sport individuali e di squadra.</p> <p>Riscaldamenti generici e specifici: stretching, preatletici e sequenze ritmiche.</p> <p>Giochi tradizionali e destrutturati.</p> <p>Attività propedeutiche e/o specifiche di</p>

		<p>al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di favorire l'integrazione e la socializzazione. -Essere in grado di riconoscere un proprio ruolo personale (atleta, giudice, arbitro). -Essere in grado di arbitrare una partita degli sport praticati. 	<p>alcuni sport individuali e di squadra. Conoscenze relative ai regolamenti tecnici dei giochi sportivi utilizzati. Assunzione del ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</p>
	<p>4. Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. -Essere in grado di applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buon stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento. 	<p>Conoscenze sui pericoli derivanti da un uso scorretto delle attrezzature, degli spazi e delle strutture.</p>
	<p>5. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, in ordine a sani stili di vita e prevenzione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo. 	<p>Conoscenze di anatomia e di fisiologia legate alle attività praticate. Conoscenze relative alla corretta alimentazione. Conoscenze relative all'efficienza fisica, alla tutela della salute, alla prevenzione e al mantenimento di corretti stili di vita.</p>