

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

Scuola Secondaria di Primo Grado – **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** - Classe Prima

## **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:**

Competenza matematica e competenza di base in scienze, tecnologie e ingegneria

Competenza digitale

Competenza Personale, sociale e capacità di imparare ad imparare

Competenza in materia di cittadinanza

Competenza Imprenditoriale (Spirito di Iniziativa)

Competenza in materia di Consapevolezza ed Espressione Culturale

## **Profilo dello studente al termine del Primo ciclo d'Istruzione:**

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e limiti, utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco  
Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita. Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile.

Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità e chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

**In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si impegna in campi espressivi, motori ed artistici che gli sono congeniali. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.**

**Indicatore disciplinare: 1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**

**TRAGUARDI DI COMPETENZA** al termine  
scuola secondaria I grado

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI  
METODOLOGIE, CONOSCENZE,  
ABILITA'**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>L'alunno:</p> <p>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti<br/>         Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>1.1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>1.2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>1.3 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali</p> | <p>ABILITA'</p> <p>Saper adeguare la propria andatura al carico di lavoro assegnato (movimenti completi e risposte motorie rapide)<br/>         Saper eseguire combinazioni motorie semplici e complesse<br/>         Saper afferrare, lanciare ricevere, palleggiare, arrampicarsi, sospendersi, traslocare in diverse forme</p> <p>CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Andature – salti in elevazione ed estensione – giochi ed esercitazioni con piccoli attrezzi – circuiti per la resistenza<br/>         cardiocircolatoria/mobilità/forza dinamica – percorsi/giochi di coordinazione, destrezza, percettivi, di equilibrio – giochi motori con palle differenti, corde – esercizi e giochi nell'arrampicarsi, sospendersi e traslocare - esercizi e giochi di preacrobatica e giocatletica</p> <p>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi</p> <p>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |
|---|--|--|



## Indicatore disciplinare: 2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>   |
|---|---|--|
| <p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</li><li>-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li><li>-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li><li>-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li><li>-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li><li>-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li></ul> | <p>2.1 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</p> <p>2.2 Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</p> | <p>ABILITA'</p> <p>Saper seguire le indicazioni ed applicare le regole</p> <p>Saper esprimere stati d'animo tramite posture e gestualità</p> <p>Sapersi accettare nelle diversità</p> <p>CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Decodificazione gesti arbitrari, informazioni provenienti da compagni e insegnanti - semplici giochi di espressione corporea e decodifica stati d'animo</p> <p>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi</p> <p>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |

**Indicatore disciplinare: 3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play****TRAGUARDI DI COMPETENZA**

Al termine scuola secondaria I grado

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO****CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI  
METODOLOGIE ,CONOSCENZE,  
ABILITA'**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>. L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</li> <li>-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> <li>-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> </ul> | <p>3.1 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco</p> <p>3.2 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 style="text-align: center;"><b>ABILITA'</b></p> <p>Sapersi orientare nello spazio<br/> Organizzare le proprie azioni anche in rapporto a quelle altrui<br/> Saper applicare le regole gestendo le situazioni competitive e le proprie emozioni con autocontrollo e rispetto altrui (Fair play)</p> <p><b>CONOSCENZE/CONTENUTI</b></p> <p>Conoscenza Giochi presportivi propedeutici ed esercitazioni in forma ludica, attività adattate, minivolley, minibasket, pallamano, calcio e discipline alternative, presportivi a sport di racchetta<br/> Partite a formazioni e campi ridotti con arbitraggi semplificati<br/> Semplice conoscenza di differenti discipline in ambienti diversi (acqua, strada, neve, montagna)</p> <p><b>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</b></p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi<br/> Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |
|--|---|---|



| <b>Indicatore disciplinare: 4. Salute, Benessere, Prevenzione e sicurezza</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>  |
| <p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</li> <li>-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> <li>-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 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</li> <li>4.2 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>4.3 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> <li>4.4 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>ABILITA'</b></p> <p>Saper rispettare le regole del vivere comune<br/>Saper utilizzare responsabilmente spazi ed attrezzature salvaguardando se stessi e gli altri<br/>Riconoscere i benefici del praticare attività di movimento per migliorare l'efficienza fisica</p> <p style="text-align: center;"><b>CONOSCENZE/CONTENUTI</b></p> <p>Principali norme di tutela e prevenzione della salute ed educazione posturale.<br/>ABC del primo intervento in caso di malessere- sincope<br/>Sperimentazione stili di vita salutari basati sull'attività fisica (es. a scuola a piedi e in bici)</p> <p><b>METODOLOGIE E VERIFICA<br/>APPRENDIMENTI</b></p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi<br/>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |

IC BORGOMANERO 1- Secondaria I grado Gobetti  
SCUOLA, SPORT, BENESSERE: Offerta Formativa Sportiva GOBETTI SPORT

LIVELLO CURRICOLARE: INSEGNAMENTI BASE DEI DOCENTI DURANTE I MODULI ORARI

SVILUPPO COMPETENZE:

PARTECIPAZIONE A GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI **CON SELEZIONE ALLIEVI per «DREAM TEAM GOBETTI» E PREPARAZIONE IN ORARI DI RIENTRO POMERIDIANO** piu' collaborazioni con enti sportivi  
LABORATORIO SPORTIVO POMERIDIANO (MIUR) –  
PUBBLICAZIONI SCOLASTICHE su Sport e Salute a Scuola e a casa ed eventi su sito scuola istituzionale  
CONFERENZE CON PERSONAGGI SPORTIVI professionisti

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA SPORTIVA:  
FESTA DELLO SPORT, SETTIMANA BIANCA, GIORNATA SULLA NEVE, GIORNATA VERDE IN BICICLETTA, A  
SCUOLA A PIEDI E IN BICI,  
LABORATORI SPORTIVI ESTIVI: giugno – metà luglio

## CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

Scuola Secondaria di Primo Grado – **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** - Classe Seconda

### COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:

Competenza matematica e competenza di base in scienze, tecnologie e ingegneria

Competenza digitale

Competenza Personale, sociale e capacità di imparare ad imparare

Competenza in materia di cittadinanza

Competenza Imprenditoriale (Spirito di Iniziativa)

Competenza in materia di Consapevolezza ed Espressione Culturale

### Profilo dello studente al termine del Primo ciclo d'Istruzione:

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e limiti, utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco  
Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita. Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile.

Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità e chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

**In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si impegna in campi espressivi, motori ed artistici che gli sono congeniali. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.**

| <b>Indicatore disciplinare: 1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b> al termine scuola secondaria I grado   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI METODOLOGIE, CONOSCENZE, ABILITA'</b>   |
| <p>L'alunno:<br/>           E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti<br/>           Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>1.1 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>1.2 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>1.3 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali</p> <p>1.4 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</p> | <p><b>ABILITA'</b><br/>           Saper adeguare la propria andatura al carico di lavoro assegnato<br/>           Sapersi orientare nello spazio<br/>           Correlare le variabili spazio temporali in modo funzionale al gesto tecnico e in situazioni sportive differenti</p> <p><b>CONOSCENZE/CONTENUTI</b><br/>           Andature -corsa, salti e lanci-giochi ed esercitazioni con piccoli attrezzi - circuiti per la resistenza cardiocircolatoria/mobilità/forza dinamica - percorsi/giochi di coordinazione, destrezza, percettivi, di equilibrio - giochi motori con palle differenti, corde - esercizi e giochi nell'arrampicarsi, sospendersi e traslocare - esercizi e giochi di preacrobatica e giocatletica- orienteering in palestra e all'aperto</p> <p><b>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</b><br/>           Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi<br/>           Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |

**Indicatore disciplinare: 2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>   |
|---|--|--|
| <p>. L'alunno:<br/>                     -E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</p> <p>-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>2.3 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</p> <p>2.4 Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</p> <p>2.5 Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> | <p style="text-align: center;">ABILITA'</p> <p>Saper seguire le indicazioni ed applicare le regole<br/>                     Saper esprimere stati d'animo tramite posture e gestualità<br/>                     Sapersi accettare nelle diversità</p> <p style="text-align: center;">CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Decodificazione gesti arbitrari, informazioni provenienti da compagni e insegnanti - tecniche di espressione corporea più evolute</p> <p style="text-align: center;">METODOLOGIE E VERIFICA<br/>APPRENDIMENTI</p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi<br/>                     Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |

**Indicatore disciplinare: 3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play****TRAGUARDI DI COMPETENZA**

Al termine scuola secondaria I grado

. L'alunno:

-E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti

-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione

-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole

-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione

-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri

-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

3.3 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti

3.4 Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare, in forma propositiva, alle scelte della squadra.

3.5 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice

3.6 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

**CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI  
METODOLOGIE, CONOSCENZE,  
ABILITA'****ABILITA'**

Sapersi orientare nello spazio in modo funzionale

Organizzare le proprie azioni anche in rapporto a quelle altrui

Saper applicare le regole gestendo le situazioni competitive e le proprie emozioni con autocontrollo e rispetto altrui (Fair play)

**CONOSCENZE/CONTENUTI**

Conoscenza Giochi sportivi tradizionali (volley, basket, pallamano, calcio) ed alternativi con applicazione regolamenti, giochi sportivi adattati, sport di racchetta

Conoscenza strutturata di differenti discipline in ambienti diversi (acqua, strada, neve, montagna)

**METODOLOGIE E VERIFICA****APPRENDIMENTI**

Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi

Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte

| <b>Indicatore disciplinare: 4. Salute, Benessere, Prevenzione e sicurezza</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>   |
| <p>. L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</li> <li>-Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>-Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> <li>-Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>-Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>-E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> </ul> | <p>4.5 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</p> <p>4.6 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</p> <p>4.7 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>4.8 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</p> <p>4.9 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</p> <p>4.10 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</p> | <p style="text-align: center;">ABILITA'</p> <p>Saper rispettare le regole del vivere comune</p> <p>Saper utilizzare responsabilmente spazi ed attrezzature salvaguardando se stessi e gli altri</p> <p>Riconoscere i benefici del praticare attività di movimento per migliorare l'efficienza fisica</p> <p style="text-align: center;">CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Principali norme di tutela e prevenzione della salute ed educazione posturale</p> <p>Conoscenza dei principali cambiamenti morfologici relativi all'età e di semplici piani di lavoro per migliorare le prestazioni</p> <p>Le norme di primo soccorso e il funzionamento dell'apparato muscolo scheletrico.</p> <p>Alimentazione e abitudini corrette per uno stile di vita salutare basate sull'attività fisica, il diario alimentare e l'esercizio</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Attività fisica finalizzata al mantenimento della salute (es. A scuola a piedi e in bici)</p> <p><b>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</b></p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi</p> <p>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |
|--|--|---|

IC BORGOMANERO 1- Secondaria I grado Gobetti  
SCUOLA, SPORT, BENESSERE: Offerta Formativa Sportiva GOBETTI SPORT

LIVELLO CURRICOLARE: INSEGNAMENTI BASE DEI DOCENTI DURANTE I MODULI ORARI

SVILUPPO COMPETENZE:

PARTECIPAZIONE A GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI **CON SELEZIONE ALLIEVI per «DREAM TEAM GOBETTI» E PREPARAZIONE IN ORARI DI RIENTRO POMERIDIANO** piu' collaborazioni con enti sportivi  
LABORATORIO SPORTIVO POMERIDIANO (MIUR) –  
PUBBLICAZIONI SCOLASTICHE su Sport e Salute a Scuola e a casa ed eventi su sito scuola istituzionale  
CONFERENZE CON PERSONAGGI SPORTIVI professionisti

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA SPORTIVA:  
FESTA DELLO SPORT, SETTIMANA BIANCA, GIORNATA SULLA NEVE, GIORNATA VERDE IN BICICLETTA, A  
SCUOLA A PIEDI E IN BICI,  
LABORATORI SPORTIVI ESTIVI: giugno – metà luglio

## CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

Scuola Secondaria di Primo Grado – **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** - Classe Terza

### COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:

Competenza matematica e competenza di base in scienze, tecnologie e ingegneria

Competenza digitale

Competenza Personale, sociale e capacità di imparare ad imparare

Competenza in materia di cittadinanza

Competenza Imprenditoriale (Spirito di Iniziativa)

Competenza in materia di Consapevolezza ed Espressione Culturale

### Profilo dello studente al termine del Primo ciclo d'Istruzione:

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e limiti, utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco  
Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita. Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile.

Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità e chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.

**In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si impegna in campi espressivi, motori ed artistici che gli sono congeniali. E' disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.**

| <b>Indicatore disciplinare: 1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b> al termine scuola secondaria I grado  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI METODOLOGIE, CONOSCENZE, ABILITA'</b>   |
| <p>L'alunno:<br/>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>1.5 Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>1.6 Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>1.7 Utilizzare e correlare le variabili spazio temporali</p> <p>1.8 Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</p> | <p>ABILITA'</p> <p>Saper adeguare la propria andatura al carico di lavoro assegnato<br/>Sapersi orientare nello spazio<br/>Correlare le variabili spazio temporali in modo funzionale al gesto tecnico e in situazioni sportive differenti</p> <p>CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Andature -corsa, salti e lanci-giochi ed esercitazioni con piccoli attrezzi - circuiti per la resistenza cardiocircolatoria/mobilità/forza dinamica - percorsi/giochi di coordinazione, destrezza, percettivi, di equilibrio - giochi motori con palle differenti, corde - esercizi e giochi nell'arrampicarsi, sospendersi e traslocare - esercizi e giochi di preacrobatica e giocatletica- orienteering in palestra e all'aperto</p> <p>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi</p> <p>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte |
|--|--|--|

| <b>Indicatore disciplinare: 2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>  |
| <p>L'alunno:<br/>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>2.6 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</p> <p>2.7 Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</p> <p>2.8 Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p> | <p>ABILITA'</p> <p>Saper seguire le indicazioni ed applicare le regole<br/>Saper esprimere stati d'animo tramite posture e gestualità<br/>Sapersi accettare nelle diversità</p> <p>CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Decodificazione gesti arbitrari, informazioni provenienti da compagni e insegnanti - tecniche di espressione corporea più evolute</p> <p>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi<br/>Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte</p> |

**Indicatore disciplinare: 3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**

| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERAL<br/>                     METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>                     ABILITA'</b>  |
|---|---|--|
| <p>L'alunno:</p> <p>E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p> | <p>3.7 Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</p> <p>3.8 Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare, in forma propositiva, alle scelte della squadra.</p> <p>3.9 Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</p> <p>3.10 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><b>ABILITA'</b></p> <p>Sapersi orientare nello spazio in modo funzionale</p> <p>Organizzare le proprie azioni anche in rapporto a quelle altrui</p> <p>Saper applicare le regole gestendo le situazioni competitive e le proprie emozioni con autocontrollo e rispetto altrui (Fair play)</p> <p><b>CONOSCENZE/CONTENUTI</b></p> <p>Conoscenza Giochi sportivi tradizionali (volley, basket, pallamano, calcio) ed alternativi con applicazione regolamenti, giochi sportivi adattati, sport di racchetta</p> <p>Conoscenza approfondita di differenti discipline in ambienti diversi (acqua, strada, neve, montagna)</p> <p><b>METODOLOGIE E VERIFICA APPRENDIMENTI</b></p> <p>Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi</p> <p>Verifica: osservazioni sistematiche</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte |
|--|--|--|

**Indicatore disciplinare: 4. Salute, Benessere, Prevenzione e sicurezza**

| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b><br>Al termine scuola secondaria I grado   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI<br/>METODOLOGIE, CONOSCENZE,<br/>ABILITA'</b>   |
|--|---|--|
| <p>. L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- E' consapevole delle proprie competenze motorie sia punti di forza che nei limiti</li> <li>- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione</li> <li>- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</li> <li>- Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>- E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> </ul> | <p>4.11 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</p> <p>4.12 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</p> <p>4.13 Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>4.14 Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</p> <p>4.15 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</p> <p>4.16 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool)</p> | <p>ABILITA'</p> <p>Saper rispettare le regole del vivere comune</p> <p>Saper utilizzare responsabilmente spazi ed attrezzature salvaguardando se stessi e gli altri</p> <p>Riconoscere i benefici del praticare attività di movimento per migliorare l'efficienza fisica</p> <p>CONOSCENZE/CONTENUTI</p> <p>Principali norme di tutela e prevenzione della salute ed educazione posturale, difetti del portamento</p> <p>BLS e defibrillatore e il funzionamento dei vari apparati durante l'esercizio fisico</p> <p>Alimentazione e abitudini corrette per uno stile di vita salutare basate sull'attività fisica: integrazione prima-durante e dopo una competizione sportiva</p> <p>Principali norme di educazione stradale</p> |

per una corretta mobilità

Conoscenza dei principali cambiamenti morfologici relativi all'età e di semplici piani di lavoro per migliorare le prestazioni

Gli indicatori di performance sportiva (forza, potenza, velocità, resistenza) applicati all'allenamento, la classificazione delle attività sportive e la pianificazione di un semplice programma di allenamento personalizzato per il mantenimento dell'efficienza fisica e l'incremento della performance.

Le dipendenze (alcool, droghe, doping) prevenzione e comportamenti corretti e sani

Attività fisica finalizzata al mantenimento della salute (es. A scuola a piedi e in bici)  
METODOLOGIE E VERIFICA  
APPRENDIMENTI

Metodologie: assegnazione del compito, brainstorming, cooperative learning, esplorazione guidata, peer teaching e tutoring, problem solving, utilizzo di video esplicativi

Verifica: osservazioni sistematiche dell'apprendimento, prove oggettive e di conoscenza durante l'attività sperimentale in palestra e in classe, compiti unitari e prove esperte

IC BORGOMANERO 1- Secondaria I grado Gobetti  
SCUOLA, SPORT, BENESSERE: Offerta Formativa Sportiva GOBETTI SPORT

LIVELLO CURRICOLARE: INSEGNAMENTI BASE DEI DOCENTI DURANTE I MODULI ORARI

SVILUPPO COMPETENZE:

PARTECIPAZIONE A GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI **CON SELEZIONE ALLIEVI per «DREAM TEAM GOBETTI» E PREPARAZIONE IN ORARI DI RIENTRO POMERIDIANO** piu' collaborazioni con enti sportivi  
LABORATORIO SPORTIVO POMERIDIANO (MIUR) –  
PUBBLICAZIONI SCOLASTICHE su Sport e Salute a Scuola e a casa ed eventi su sito scuola istituzionale  
CONFERENZE CON PERSONAGGI SPORTIVI professionisti

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA SPORTIVA:  
FESTA DELLO SPORT, SETTIMANA BIANCA, GIORNATA SULLA NEVE, GIORNATA VERDE IN BICICLETTA, A  
SCUOLA A PIEDI E IN BICI,  
LABORATORI SPORTIVI ESTIVI: giugno – metà luglio

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

## Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Prima-Seconda-Terza

### COMPETENZA CHIAVE EUROPEE:

**In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.**

**Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.**

Profilo al termine del primo ciclo d'istruzione

### NUCLEO TEMATICO: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

| TRAGUARDI DI COMPETENZA   | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO  | CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI  |
|---|---|--|
| <p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza di schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> | <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> | <p><b>Sviluppare i principali schemi motori di base generali.</b><br/>(camminare utilizzando diverse andature, correre a passi corti, alzando le ginocchia, calciando dietro, a balzi.....Saltare a piedi uniti con un solo piede, saltare in basso, in alto, avanti, indietro, a destra a sinistra, .Rotolare sul fianco. Lanciare, afferrare a due mani, ad una mano.<br/>Flettere, estendere, spingere, inclinare, ruotare, piegare, circondurre, slanciare, elevare sia le gambe che le braccia).</p> <p><b>Affinare capacità coordinative generali , oculo -manuali e di equilibrio:</b><br/>(lanciare effettuando canestri, lanciare a compagni, colpire bersagli.<br/>Palleggiare ad una e due mani, sopra la testa, contro un muro, di corsa o da fermi...</p> |

Calciare controllando la forza con entrambi i piedi. Camminare su una linea retta in punta di piedi. Correre su una linea ,alternando gli appoggi dx e sx, dentro spazi regolari, tra due linee).

**Affinare la lateralità verso la piena dominanza**

(conoscere la destra e la sinistra del proprio corpo.

Riconoscere la destra e la sinistra delle altre persone in relazione a sé, e tra le altre persone tra loro.

Effettuare esercizi a coppie eseguendo movimenti a specchio con o senza attrezzi.

Affinare capacità di anticipo e scelta e di organizzazione del proprio movimento in base allo spazio, agli altri e agli attrezzi usati.

Muoversi anticipando i propri movimenti intuendo la fine della traiettoria di un attrezzo o di un movimento di un compagno in esercizi strutturati.

Dimostrare la propria capacità di anticipo e scelta in situazioni di gioco).

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

## Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Prima-Seconda-Terza

| <b>NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>  |
| 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. | Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e di danza, sapendo nel contempo trattenere nel contempo contenuti emozionali. | Effettuare semplici giochi di ruolo che implicino l'uso di movimenti coordinati ed espressivi (giocare a imitare il movimento di.....).<br><br>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.<br><br>Effettuare semplici bans e balletti, mantenendo ritmo e postura adeguati.<br><br>Giocare scoprendo giochi tradizionali.<br><br>Eseguire, descrivere e rappresentare percorsi a squadre e a staffetta |

## CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

### Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Prima-Seconda-Terza

| <b>NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO LO SPORT E IL FAIR-PLAY</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>   |
| Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco-sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. | <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzare anche in forma di gara, collaborando con altri.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p> <p>Saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> | <p>Scoprire che ogni gioco è un insieme di regole e che rispettarle è indispensabile al buon funzionamento del gioco.</p> <p>Sviluppare la capacità di reagire alle vittorie e alle sconfitte senza eccedere nella delusione o nell'autoaffermazione.</p> <p>Interagire all'interno del piccolo gruppo facendo e accettando proposte.</p> <p>Acquisire autostima e sicurezza, offrendo e accettando aiuto.</p> |

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

## Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Prima-Seconda-Terza

| <b>NUCLEO TEMATICO: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>   |
| Acquisire comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | Agire rispettando i criteri di base e di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi. | Entrare in palestra con calma e ordine attendendo in silenzio le istruzioni dell'insegnante.<br><br>Ascoltare ed eseguire correttamente le indicazioni.<br><br>Usare le attrezzature in modo adeguato e facendo attenzione a sé, agli altri.<br><br>Modulare i propri gesti motori anche in situazioni di forte agonismo evitando di rischiare la propria e l'altrui incolumità. |

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

## Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Quarta - Quinta

### COMPETENZA CHIAVE EUROPEE:

**In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.**

**Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune.**

Profilo al termine del primo ciclo d'istruzione

### NUCLEO TEMATICO: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

| TRAGUARDI DI COMPETENZA   | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO  | CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI  |
|---|---|--|
| <p>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</p> | <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p> | <p><b>Padroneggiare schemi motori di base, sviluppa le capacità condizionali e coordinative generali</b> (eseguire correttamente esercizi di corsa veloce, mantenere la corsa con una certa resistenza, saltare con destrezza eseguendo stacchi a uno o due piedi..).</p> <p><b>Affinare capacità coordinative generali, oculo -manuali e di equilibrio statico e dinamico</b> (mantenere un buon equilibrio sia statico che dinamico, eseguire palleggi con entrambi gli arti, eseguire lanci precisi e palleggi, effettuare passaggi precisi da fermo e in movimento...).</p> <p><b>Affinare capacità di anticipo e scelta e di organizzazione del proprio</b></p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>movimento in base allo spazio agli altri e agli attrezzi usati</b><br>(Anticipare i propri movimenti intuendo la fine di una traiettoria di un attrezzo o di un movimento di un compagno). |
|--|--|---|

# CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

## Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Quarta-Quinta

| <b>NUCLEO TEMATICO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>  |  |  |
|---|--|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>   |
| 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. | Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e di danza, sapendo nel contempo trattenere nel contempo contenuti emozionali.<br><br>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento semplici coreografie individuali e collettive. | Effettuare semplici balletti, mantenendo ritmo e postura adeguati.<br><br>Eseguire semplici coreografie individuali e di gruppo da inserire in feste e recite scolastiche.<br><br>Eseguire semplici coreografie di gruppo tratte dalle danze folk. |

## CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

### Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Quarta - Quinta

| <b>NUCLEO TEMATICO: IL GIOCO LO SPORT E IL FAIR-PLAY</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>   | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>   |
| <p>Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco-sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> | <p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco a squadre propedeutici per i principali sport a squadre.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva.</p> <p>Saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> | <p>Eeguire giochi propedeutici al volley, al basket, al calcio ....</p> <p>Conoscere, rispettare e applicare le regole in situazione di gioco.</p> <p>Acquisire una corretta mentalità nei confronti dell'agonismo e una coscienza dello spirito sportivo sia come spettatore che come protagonista di un evento sportivo.</p> <p>Acquisire e sviluppare qualità personali quali: l'autostima, il coraggio, la lealtà, la disciplina e l'impegno.</p> <p>Acquisire e sviluppare qualità sociali come il senso di responsabilità, collaborazione e solidarietà.</p> |

## CURRICOLO VERTICALE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

### Scuola Primaria- Ed. Fisica- Classi Quarta - Quinta

| <b>NUCLEO TEMATICO: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>  | <b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONTENUTI DI MASSIMA/GENERALI</b>  |
| Acquisire comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. | <p>Agire rispettando i criteri di base e di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche(cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p> | <p>Usare le attrezzature in modo adeguato e facendo attenzione a sé e agli altri.</p> <p>Modulare i propri gesti motori anche in situazioni di forte agonismo evitando di rischiare la propria e l'altrui incolumità.</p> <p>Percepire che l'attività ludico-motoria produce uno stato di benessere psico-fisico.</p> <p>Riconoscere le sensazioni propriocettive del nostro corpo dopo uno sforzo fisico prolungato (calore, sudore, battito accelerato, respiro affannoso ...).</p> |