



## PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE CLASSI PRIME

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo, il movimento e le sue relazioni con l'ambiente. Ha acquisito la consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psico-fisica.</li> <li>- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, afferrare...) e loro combinazioni; capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità).</li> <li>- Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche. Capacità coordinative (generali e speciali)</li> <li>- Elementi relativi allo spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</li> <li>- Linguaggio specifico motorio-sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in modo razionale ed economico.</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri compagni di squadra nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le capacità coordinative consolidate per la realizzazione dei gesti tecnici di alcuni sport.</li> </ul>

<p>personali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sport, le regole e il fair play. Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi.</li> <li>- Salute, benessere, prevenzione e sicurezza. Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestii fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra e relative capacità coordinative necessarie alla loro realizzazione.</li> <li>- Concetto di strategia e tattica, Il fair play.</li> <li>- Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</li> <li>- Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</li> <li>- Correlazione tra le capacità condizionali e l'accrescimento attraverso misurazioni pondero-staturali e test motori.</li> <li>- Cenni inerenti la correlazione tra alimentazione e attività fisica.</li> <li>- Presa di coscienza e conoscenza delle funzioni fisiologiche alla base del movimento e in relazione al mantenimento della salute e del benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti degli avversari</li> <li>- Saper adottare regole e comportamenti tali da tutelare e migliorare il benessere e la sicurezza comuni. Riconoscere il benessere derivante dall'esercizio fisico e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</li> </ul>
--	---	--



## PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>- Il corpo, il movimento e le sue relazioni con l'ambiente. Ha acquisito la consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psico-fisica.</p> <p>- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali.</p>	<p>- Consolidamento delle capacità coordinative (generali e speciali); capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità)</p> <p>- Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche Tecniche e abilità motorie nelle diverse forme di gioco e sport.</p> <p>- Elementi relativi allo spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</p> <p>- Gestì fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra e relative capacità coordinative necessarie alla loro realizzazione.</p>	<p>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>- Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in particolari situazioni sportive.</p> <p>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</p> <p>- Saper decodificare i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sport, le regole e il fair play. Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi.</li> <li>- Salute, benessere, prevenzione e sicurezza. Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concetto di strategia e tattica. Il fair play.</li> <li>- Regole fondamentali di alcune discipline sportive, linguaggio specifico motorio-sportivo.</li> <li>- Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</li> <li>- Correlazione tra le capacità condizionali e l'accrescimento attraverso misurazioni pondero-staturali e test motori.</li> <li>- Cenni inerenti la correlazione tra alimentazione e attività fisica.</li> <li>- Presa di coscienza e conoscenza delle funzioni fisiologiche alla base del movimento e in relazione al mantenimento della salute e del benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste del gioco in forma economica e utile per la squadra.</li> <li>- Mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>- Conoscere e applicare il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>- Saper adottare regole e comportamenti tali da tutelare e migliorare il benessere e la sicurezza comuni. Consolidamento delle capacità coordinative (generali e speciali); capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità)</li> <li>- Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche. Tecniche e abilità motorie nelle diverse forme di gioco e sport.</li> <li>- Elementi relativi allo spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</li> <li>- Gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra e relative capacità coordinative necessarie alla loro realizzazione.</li> <li>- Concetto di strategia e tattica, Il fair play.</li> <li>- Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</li> <li>- Linguaggio specifico motorio-sportivo.</li> <li>- Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di</li> </ul>
--	--	---

		<p>anatomia e fisiologia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Correlazione tra le capacità condizionali e l'accrescimento attraverso misurazioni pondero-staturali e test motori.</li><li>- Cenni inerenti la correlazione tra alimentazione e attività fisica.</li><li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li><li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li></ul>
--	--	--



## PROGETTAZIONE SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo, il movimento e le sue relazioni con l'ambiente. Ha acquisito la consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psico-fisica.</li> <li>- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidamento delle capacità coordinative (generali e speciali); capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità).</li> <li>- Elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche tecniche e abilità motorie nelle diverse forme di gioco e sport.</li> <li>- Elementi relativi allo spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</li> <li>- Gestì fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra e relative capacità coordinative necessarie alla loro realizzazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>- Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> <li>- Padroneggiare le capacità coordinative</li> </ul>

<p>personali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sport, le regole e il fair play. Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi.</li> <li>- Salute, benessere, prevenzione e sicurezza. Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concetto di strategia e tattica, Il fair play.</li> <li>- Regole fondamentali di alcune discipline sportive Linguaggio specifico motorio-sportivo.</li> <li>- Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</li> <li>- Correlazione tra le capacità condizionali e l'accrescimento attraverso misurazioni pondero-staturali e test motori.</li> <li>- Cenni inerenti la correlazione tra alimentazione e attività fisica.</li> <li>- Presa di coscienza e conoscenza delle funzioni fisiologiche alla base del movimento e in relazione al mantenimento della salute e del benessere.</li> </ul>	<p>adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>- Saper adottare regole e comportamenti tali da tutelare e migliorare il benessere e la sicurezza comuni.</li> <li>- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>
--	---	---