



## PROGETTAZIONE MOTORIA

### CLASSE PRIME

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>-Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali</p>	<p>-Le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e i loro movimenti</p> <p>-Le modalità di percezione sensoriale</p> <p>-Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo</p>	<p>-Percepire e rappresentare il proprio corpo nominandone le singole parti su di sé e sugli altri</p> <p>-Riconoscere, differenziare e verbalizzare differenti percezioni sensoriali</p> <p>-Controllare la respirazione</p> <p>-Muovere correttamente le varie parti del corpo anche in semplici combinazioni</p> <p>-Controllare e adattare i movimenti del corpo con semplici situazioni di equilibrio statico e dinamico</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riconoscere e rinforzare la propria lateralità</li> <li>- Collocare correttamente un oggetto rispetto al proprio corpo: vicino, lontano, davanti, dietro, sopra, sotto</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizza il linguaggio motorio per interagire, comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso giochi di movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I codici espressivi non verbali</li> <li>- modalità espressive e corporee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Svolgere giochi di rilassamento e di espressione</li> <li>-Svolgere giochi con semplici regole</li> <li>- Associare movimenti a percezioni ed emozioni vissute</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prova piacere nel movimento e sperimenta modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le regole di semplici giochi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Partecipare al gioco collettivo nel rispetto delle regole</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tali competenze nell'ambiente scolastico ed extra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Individuare e attivare comportamenti adeguati nei confronti dei vari spazi</li> </ul>



**PROGETTAZIONE MOTORIA  
CLASSI SECONDE**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>-Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo e le funzioni senso-percettive</li> <li>- Gli schemi motori più comuni e le loro possibili combinazioni</li> <li>- il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo( palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...)</li> <li>- La gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi</li> <li>- Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio e di tempo, equilibri ( eseguire una danza, una marcia...)</li> <li>- affinare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica</li> <li>- Orientarsi in un ambiente come la palestra o il</li> </ul>

		cortile
-Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali	-Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva: gesti, mimica, voce, postura	-Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento -Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento
- Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport e comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza del loro rispetto	- Giochi di avviamento alla pratica sportiva - Le regole dei giochi	- Applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra e assume un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo - Eseguire percorsi su distanze e direzioni varie - Partecipare a giochi di gruppo
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri e assume comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita	- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi	-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita - - Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria



**PROGETTAZIONE MOTORIA  
CLASSI TERZE**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>-Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali in relazione alle variabili spazio temporali contingenti</p>	<p>- Il corpo e le funzioni senso-percettive</p> <p>-Gli schemi motori più comuni e loro possibili combinazioni</p> <p>- Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<p>- Esprimersi e comunicare con il corpo</p> <p>-Coordinare il corpo con finalità mimiche ed espressive</p> <p>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro</p> <p>-Partecipare attivamente alle varie forme di gioco collaborando con gli altri</p> <p>-Elaborare ed eseguire sequenze di movimenti</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo.espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimento</li> <li>-Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Giochi di avviamento alla pratica sportiva</li> <li>- Le regole dei giochi</li> <li>- Le forme del gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra e assume un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo</li> <li>- Eseguire percorsi su distanze e direzioni varie</li> <li>- Partecipare a giochi di gruppo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri e assume comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>- Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria</li> </ul>



**PROGETTAZIONE MOTORIA  
CLASSI QUARTE**

<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>-Padroneggia gli schemi motori e posturali nello spazio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il corpo e la sua relazione con lo spazio</li> <li>-Combinazioni semplici e complesse di gesti in sequenze ritmiche</li> <li>-Gli schemi motori di base e combinati</li> <li>- Gli schemi motori di base con l'uso di attrezzi specifici</li> <li>- Il ritmo cardiaco e inspirazione/espiazione</li> <li>-Gli esercizi necessari per ripristinare la normale funzionalità respiratoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Controllare il ritmo respiratorio</li> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea</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</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-i giochi motori che implicano motricità fine, l'equilibrio e la coordinazione motoria</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Esprime i propri stati d'animo attraverso il linguaggio corporeo e motorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Semplici sequenze di movimenti coreografici</li> <li>- Il mimo</li> <li>- Drammatizzazioni con il corpo e parti di esso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</li> <li>-Migliorare l'espressività e la capacità di comunicazione gestuale</li> <li>- Inventare e organizzare esercizi e/o giochi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport e comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Giochi sportivi</li> <li>- Giochi individuali e di gruppo con e senza attrezzi</li> <li>- Giochi di percezione corporea</li> <li>- La collaborazione e l'interdipendenza nel gioco</li> <li>- Schemi motori combinati e gesti tecnici</li> <li>- Ruoli, regole, tecniche e modalità esecutive dei giochi</li> <li>- Lo spirito di gruppo-squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport</li> <li>- Prendere parte attivamente alle varie forme di gioco organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</li> <li>- Affinare la propria tecnica motoria</li> <li>- Rispettare le regole nella competizione sportiva</li> </ul>



<p>-Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico e di sana alimentazione</p>	<p>- Caratteristiche fisiche e motorie a specifici compiti motori</p> <p>- Elementi di igiene del corpo e nozioni di anatomia e fisiologia</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</p> <p>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p>
---	--	---



**PROGETTAZIONE MOTORIA**  
**CLASSI QUINTE**

TRAGUARDI DI COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>-Padroneggia gli schemi motori e posturali nello spazio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo e la sua relazione con lo spazio</li> <li>- Combinazioni semplici e complesse di gesti in sequenze ritmiche</li> <li>- Gli schemi motori di base e combinati</li> <li>- Gli schemi motori di base con l'uso di attrezzi specifici</li> <li>- La respirazione e la corsa</li> <li>-I giochi motori che implicano motricità fine, l'equilibrio e la coordinazione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</li> <li>- Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione al sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>

<p>_Esprime i propri stati d'animo attraverso il linguaggio corporeo e motorio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sequenze di movimenti coreografici</li> <li>- Il mimo</li> <li>- Drammatizzazioni con il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</li> <li>- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</li> <li>- Migliorare l'espressività e la capacità di comunicazione gestuale</li> <li>- Inventare e organizzare esercizi e/o giochi</li> </ul>
<p>-Matura competenze di gioco sport rispettandone le regole e agisce in sicurezza per sé e per gli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Giochi cooperativi, di ruolo, di orientamento</li> <li>- Giochi individuali e di gruppo con e senza attrezzi</li> <li>- Giochi di percezione corporea</li> <li>- La collaborazione e l'interdipendenza nel gioco</li> <li>- Schemi motori combinati e gesti tecnici</li> <li>- Ruoli, regole, tecniche e modalità esecutive dei giochi</li> <li>- Lo spirito di gruppo-squadra: accettazione delle condizioni del gioco e dei risultati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport</li> <li>- Prendere parte attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</li> <li>- Affinare la propria tecnica motoria per ottimizzare la propria partecipazione ad una attività ludica e /o sportiva</li> <li>- Rispettare le regole nella competizione sportiva</li> </ul>
<p>-Riconosce i principi essenziali relativi al proprio benessere psico-fisico e ad un regime di sana alimentazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Misure e funzioni del proprio corpo</li> <li>- Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</li> <li>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologici</li> </ul>

		e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico
--	--	--