



Piano di Studio di Istituto

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

# PREMESSA

Partendo dalle indicazioni delle Linee Guida per i Piani di Studio Provinciali del Primo ciclo di Istruzione, quadro di riferimento teorico entro cui orientarsi, le competenze sono state declinate in abilità e conoscenze collocandole su tre diversi piani.

- Il primo piano è quello riservato alla **conoscenza, all'uso e al rispetto del proprio corpo**, inteso sia come luogo di cambiamenti progressivi e continui, che portano a condizioni più evolute rispetto a quella del bambino in ingresso, sia come centro di un intreccio fitto di relazioni con gli altri e con l'ambiente.
- Il secondo piano è quello della **motricità**, intesa anch'essa come fonte di relazione e di approccio alla realtà, che si concretizza con il movimento in tutte le sue forme. Essere in relazione con gli altri e con l'ambiente significa anche usare il movimento in maniera adeguata alle situazioni, in modo consapevole e razionale e, attraverso il movimento, esprimere la propria personalità.
- Il terzo piano è più specifico e tocca il **rapporto del ragazzo con lo sport e la pratica sportiva**. Siamo nel campo di quella che si ritiene la vera e propria educazione sportiva, cioè di quell'insieme di buone pratiche che dovrebbero consentire al ragazzo di partecipare alle attività rispettandone le regole e gestendo con equilibrio i risultati, di assistere ad attività sportive in un contesto rispettoso e solidale, e anche (come valore aggiunto) di organizzare attività sportive o ludiche rivolte a sé o a altri.

La collocazione su tre piani suggerisce anche l'idea di una costruzione progressiva e complessa, dove in un ordine non gerarchico i tre piani interagiscono e dipendono uno dall'altro, collegati da un sistema di scale e passaggi tale per cui, nell'alunno correttamente formato sul piano motorio, la costruzione complessiva risulta un tutt'uno inscindibile.

Per quanto riguarda in particolare i primi bienni della scuola primaria, l'esperienza ludico-motoria costituisce:

- una risposta al bisogno di movimento del bambino e al recupero delle forze psico-intellettive;
- un cruciale momento di attivazione dell'intelligenza, del sentimento, della volontà;
- una risposta al bisogno di espressione e di creatività.

Secondo tale prospettiva generale, l'attività motoria va promossa attraverso un numero elevato di esperienze, soprattutto con il gioco di gruppo e il gioco-sport, che offrono l'opportunità agli allievi di acquisire fiducia nelle proprie capacità e di condividere un'esperienza fatta di relazioni, scambi, contatti, confronti, regole e a volte anche di incomprensioni da risolvere.

Le attività motorie, per essere funzionali ed influire positivamente, è opportuno vengano proposte in forma variata, polivalente e partecipata, procedendo con gradualità, dal semplice al complesso, dal facile al difficile, favorendo il procedimento di apprendimento per prove ed errori e stimolando ciascuno a migliorare se stesso, trovando la soluzione che meglio risponde alle proprie abilità motorie.

## COMPETENZA 1 :

Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo corporeo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.

	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1° biennio</b> <b>Classi</b> <b>1^ - 2^</b> <b>primaria</b>	<p>Riconoscere e nominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Controllare semplici condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</p> <p>Eeguire con disinvoltura piccoli compiti motori.</p> <p>Riconoscere alcune modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (attività respiratoria, battito cardiaco).</p>	<p>Le parti del corpo (segmentarietà) e la loro organizzazione posturale.</p> <p>Modalità per il mantenimento o ripristino dell'equilibrio.</p> <p>Ritmo respiratorio e cardiaco in situazioni di movimento e di rilassamento.</p>

<p><b>2° biennio</b></p> <p><b>Classi 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> primaria</b></p>	<p>Rilevare variazioni fisiologiche del proprio corpo conseguenti all'esercizio fisico.</p> <p>Riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.</p> <p>Modulare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio, valutando il tempo dello sforzo.</p> <p>Organizzare il proprio movimento in relazione agli oggetti e alle persone, adattando l'azione a variabili spazio-temporali e controllando l'equilibrio del proprio corpo.</p>	<p>Sensazioni di piacere e di benessere psicofisico legate all'attività motoria.</p> <p>Cambiamenti del ritmo cardiaco e respiratorio e della tensione muscolare dovuti all'attività motoria.</p> <p>Il proprio corpo: potenzialità e limiti.</p> <p>Traiettorie, distanze, successioni temporali e durate.</p>
<p><b>3° biennio</b></p> <p><b>Classi 5<sup>a</sup> primaria - 1<sup>a</sup> secondaria di primo grado</b></p>	<p>Usare gli schemi motori di base in situazioni sempre più complesse.</p> <p>Usare le qualità fisiche in situazioni sempre più complesse.</p>	<p>Le qualità fisiche: quali sono e che cosa sono.</p> <p>Gli schemi motori di base: quali sono.</p> <p>Nozioni di auxologia.</p> <p>Nozioni sull'effetto dell'attività fisica sui processi di crescita.</p>
<p><b>4° biennio</b></p> <p><b>Classi 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> secondaria di primo grado</b></p>	<p>Usare in modo corretto il proprio corpo nelle situazioni ludico sportive proposte.</p>	<p>Conoscenze sui processi di adattamento dei vari apparati al lavoro fisico.</p> <p>Semplici informazioni di teoria dell'allenamento.</p>

## COMPETENZA 2:

### Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:

- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;
- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;
- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria.

	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1° biennio</b> <b>Classi</b> <b>1^ - 2^</b> <b>primaria</b>	<p>Utilizzare, in situazioni diverse, gli schemi motori di base.</p> <p>Muoversi in relazione allo spazio e agli oggetti esercitando la lateralità.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici, spazi di gioco e strutture.</p> <p>Inventare movimenti con i piccoli attrezzi e comporre semplici percorsi.</p>	<p>Schemi motori di base (camminare, saltare, correre, strisciare, rotolare, scavalcare, arrampicarsi, lanciare, afferrare...).</p> <p>Posizioni e movimenti del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento a un campo d'azione definito e/o ad una persona o oggetto in movimento.</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro uso.</p>
<b>2° biennio</b> <b>Classi</b> <b>3^ - 4^</b> <b>primaria</b>	<p>Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in successione e simultaneità.</p> <p>Utilizzare in maniera appropriata attrezzi ginnici, spazi di gioco, strutture.</p> <p>Inventare movimenti con i piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi.</p>	<p>Gli schemi motori anche in combinazione (in sequenza) o accoppiamento (in contemporaneità) fra loro.</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.</p>

<p><b>3° biennio</b> <b>Classi 5<sup>^</sup> primaria - 1<sup>^</sup> secondaria di primo grado</b></p>	<p>Usare in situazioni dinamiche diverse e sempre più complesse gli schemi motori di base.</p>	<p>Gli schemi motori di base: quali sono e come si riconoscono nel movimento.</p>
<p><b>4° biennio</b> <b>Classi 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> secondaria di primo grado</b></p>	<p>Usare in situazioni dinamiche diverse e sempre più complesse gli schemi motori di base.</p> <p>Usare in situazioni sportive le capacità condizionali.</p> <p>Usare in maniera adeguata alcuni elementi di allenamento.</p>	<p>Gli schemi motori di base: quali sono e come si riconoscono in un movimento tecnico.</p> <p>Le capacità condizionali: quali sono, come si definiscono e come si riconoscono.</p> <p>Come agiscono le capacità condizionali sul movimento.</p> <p>Cenni di teoria dell'allenamento.</p>

**COMPETENZA 3:**

**Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari.**

	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1° biennio</b>  <b>Classi</b> <b>1^ - 2^</b> <b>primaria</b>	<p>Prendere parte ai giochi nel rispetto delle regole e dei ruoli.</p> <p>Partecipare in modo attivo in funzione dell'obiettivo di un gioco.</p> <p>Riconoscere l'altro come elemento indispensabile in una situazione ludico-motoria.</p> <p>Riconoscere le proprie emozioni in una situazione motoria competitiva o cooperativa.</p>	<p>Regole e ruoli di semplici giochi.</p> <p>Giochi con diverse finalità/funzioni.</p> <p>Differenza fra alcune emozioni provate in un gioco .</p>
<b>2° biennio</b>  <b>Classi</b> <b>3^ - 4^</b> <b>Primaria</b>	<p>Comprendere l'obiettivo di un gioco e memorizzarne le regole.</p> <p>Prendere parte in modo attivo ai giochi, cooperando e interagendo positivamente con gli altri ed accettando le diversità.</p> <p>Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>Riconoscere le proprie emozioni e controllarle nelle</p>	<p>Obiettivi, regole, ruoli e strategie nei giochi.</p> <p>Comportamenti di collaborazione, lealtà, rispetto, partecipazione, accettazione, fiducia.</p> <p>Vissuti ed emozioni nei contesti di gioco e di competizione.</p>

	situazioni di confronto e di competizione.	
<b>3° biennio</b> <b>Classi 5<sup>a</sup> primaria - 1<sup>a</sup> secondaria di primo grado</b>	Usare le conoscenze acquisite per gestire in modo corretto la propria partecipazione ai giochi sportivi proposti.	Le regole dei giochi proposti.
<b>4° biennio</b> <b>Classi 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> secondaria di primo grado</b>	Usare le conoscenze acquisite per gestire in modo corretto la propria partecipazione ai giochi sportivi proposti. Arbitrare. Porsi obiettivi di prestazione adeguati alle proprie capacità.	Le regole dei giochi proposti.  Le capacità condizionali: quali sono e che caratteristiche hanno, come si riconoscono nell'attività sportiva.



**COMPETENZA 4:****Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.**

	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1° biennio</b>  <b>Classi</b> <b>1^ - 2^</b> <b>primaria</b>	Utilizzare posture, gestualità e mimica per comunicare e per rappresentare situazioni reali o fantastiche.  Inventare o riprodurre con il proprio movimento una semplice sequenza ritmica.	Semplici elementi del linguaggio corporeo: gestualità e movimento.  Semplici strutture ritmiche.  Variazioni di ritmo e velocità nell'esecuzione di movimenti.
<b>2° biennio</b>  <b>Classi</b> <b>3^ - 4^</b> <b>Primaria</b>	Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni anche attraverso la drammatizzazione e la danza.  Inventare e riprodurre semplici sequenze ritmiche utilizzando il proprio corpo o piccoli attrezzi.	Modalità di integrazione di elementi del linguaggio corporeo con altri linguaggi.  Strutture ritmiche in diverse situazioni motorie.
<b>3° biennio</b>  <b>Classi 5^ primaria - 1^</b> <b>secondaria</b> <b>di primo grado</b>	Usare gestualità e mimica adeguata in contesti comunicativi strutturati.  Usare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche.  Usare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.  Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche o accompagnamento musicale.	Elementi del linguaggio del corpo  Il rapporto tra parola, movimento, sentimento e/o stato d'animo.  Espressività corporea.

<p><b>4° biennio</b></p> <p><b>Classi</b> <b>2^ - 3^</b> <b>secondaria</b> <b>di primo grado</b></p>	<p>Usare il linguaggio del corpo per comunicare stati d'animo e sentimenti.</p> <p>Usare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.</p> <p>Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</p> <p>Realizzare una successione di movimenti e difficoltà specifiche della ginnastica artistica a corpo libero.</p>	<p>Tecniche di espressione corporea.</p> <p>Elementi del linguaggio del corpo e gesti motori "universali".</p> <p>Rapporti tra gestualità e cultura.</p> <p>Difficoltà della ginnastica artistica ( rotolamenti, verticali, posizioni di equilibrio, ruote e ponti).</p>
--	---	--

**COMPETENZA 5:****Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.**

	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1° biennio</b> <b>Classi</b> <b>1^ - 2^</b> <b>primaria</b>	Svolgere le attività proposte nel rispetto delle indicazioni ricevute.  Utilizzare gli attrezzi in modo appropriato.	Comportamenti corretti per evitare pericoli.  Uso sicuro di attrezzature.
<b>2° biennio</b> <b>Classi</b> <b>3^ - 4^</b> <b>Primaria</b>	Svolgere le attività proposte rispettando alcuni criteri condivisi per la sicurezza e per la prevenzione degli infortuni.  Utilizzare attrezzi, strutture e spazi di attività, valutando i rischi e le possibili conseguenze di un uso improprio.	Rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.  Uso corretto di attrezzature, spazi, strutture e l'importanza del rispetto di quanto utilizzato.
<b>3° biennio</b> <b>Classi 5^ primaria - 1^</b> <b>secondaria</b> <b>di primo grado</b>	Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività fisica e sportiva.  Adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica.  Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.	I rischi ed i pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.  Il concetto di sicurezza ed integrità fisica.  Il concetto di salute.
<b>4° biennio</b>	Prevedere correttamente le conseguenze di un'azione	Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per

<p><b>Classi 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> secondaria di primo grado</b></p>	<p>motoria</p> <p>Svolgere operazioni di primo intervento in caso di piccoli infortuni.</p> <p>Distribuire in modo adeguato il carico motorio-sportivo e rispettare le pause di recupero.</p> <p>Usare in modo corretto spazi ed attrezzature sia individualmente che in gruppo.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra alimentazione, attività motoria e sportiva e benessere psico-fisico.</p>	<p>l'incolumità di sé e dei compagni.</p> <p>Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive.</p> <p>Nozioni di igiene corporea, alimentare e comportamentale.</p> <p>Il concetto di sicurezza ed integrità fisica.</p> <p>Il concetto di salute.</p> <p>L'alimentazione dello sportivo e dei ragazzi (11-13 anni) più in generale.</p> <p>Il doping: sostanze, effetti, rischi.</p>
--	---	---