

Istituto comprensivo statale “Guido Galli” Milano

CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMARIA	CLASSE PRIMA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe quinta	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell’adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e rappresentarle graficamente sia nella loro globalità, sia nella loro articolazione segmentaria. Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare).	Le diverse parti del corpo e la loro rappresentazione in stasi ed in movimento. Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione. Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante (camminare secondo andature libere o prestabilite. Correre liberamente o seguendo ritmi diversi). Giochi utilizzando andature di animali.
Il linguaggio del corpo utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d’animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	Creare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e danza	Il corpo per comunicare, esprimere e rappresentare situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni Gioca ai mimi. Svolge giochi di memoria e di attenzione. Imita movimenti ed atteggiamenti di animali.
Il gioco, lo sport e le regole sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle.	Giocare rispettando indicazioni e regole.	Percorsi misti. Mini gare di squadra. Giochi a coppie o a squadre rispettando le regole.
Salute, benessere e prevenzione riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza	Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria. conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.	Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.
PRIMARIA	CLASSE SECONDA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe quinta	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell’adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche) Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro	Giochi ed esercitazioni sulla conoscenza corporea Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale, giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi Giochi a coppie percezione tattile

	(correre/saltare, afferrare/lanciare)	Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature (piedi uniti, divaricati, ad un piede) Esercitazioni su modi diversi di correre (a ginocchia alte, calciata, a balzi) Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico: andature diverse (su talloni, avampiedi, parte esterna e interna dei piedi, quadrupedi...)
Il linguaggio del corpo utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	Creare modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione e danza.	Giochi mimico gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere, con l'ausilio della musica Gioco guidato sulla relazione tra postura e stato d'animo Giochi di memoria e di attenzione. Imita movimenti ed atteggiamenti di animali.
Il gioco, lo sport e le regole sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Giocare rispettando indicazioni e regole.	Percorsi misti. Mini gare di squadra. Giochi a coppie o a squadre rispettando le regole.
Salute, benessere e prevenzione Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza)	Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico- motoria. Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.	Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.
PRIMARIA	CLASSE TERZA	
<i>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe quinta</i>	<i>Obiettivi di apprendimento</i>	<i>Conoscenze</i>
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche). Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare).	Giochi in cui si cammina o si corre su indicazione dell'insegnante (lenti/veloci, avanti/indietro, a destra/o a sinistra, lontani/vicini). Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale, giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi. Giochi di movimento codificati e non sul: lanciare ed afferrare. Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature. Esercitazioni su modi diversi di correre. Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico

Il linguaggio del corpo utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	Utilizzare in forma originale modalità espressive e corporee.	Sequenze di movimenti cadenza- ti seguendo ritmi sonori. Giochi di imitazione. Giochi di travestimento. Canti mimati. Mimo di semplici storie.
Il gioco, lo sport e le regole sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole nella competizione sportiva.	Giochi di ruolo, sportive codificati e non. Giochi sportivi semplificati, anche sotto forma di gare, nel rispetto delle diversità e delle regole. Giochi a staffetta e a squadre Giochi collettivi sulla collaborazione reciproca. Giochi sull'importanza del rispetto dell'altro. Percorsi misti. Mini gare di squadra
Salute, benessere e prevenzione riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza	Riconoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. Percepire "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. .	Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie. Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute
PRIMARIA	CLASSE QUARTA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe quinta	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. 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.	Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo. Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. Giochi di resistenza. Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...).
Il linguaggio del corpo utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).		Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionali. Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie. Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi.
Il gioco, lo sport e le regole sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali o collettive.	Attività di imitazione ed identificazione in personaggi vari. Attività di drammatizzazione come arricchimento della propria sensibilità espressiva, utilizzando brani musicali o strutture ritmiche complesse. Balli, danze, movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo.

Salute, benessere e prevenzione riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza)	Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, e minibasket. Giochi popolari, i giochi di strada. Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione. Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento corretti e rispettosi.
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.	Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. Principi di una corretta alimentazione. I benefici dell'attività ludico-motoria sull'organismo, la necessità di igiene personale come fonte di benessere
PRIMARIA	CLASSE QUINTA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe quinta	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
Il corpo in relazione a spazio-tempo acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. 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.	Vari tipi di corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli). Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...). Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e strisciamenti con e senza l'uso di piccoli attrezzi. Esercizi di controllo della palla. Giochi con la palla (lanci, palleggi, passaggi, presa, tiri in porta e a canestro).
Il linguaggio del corpo utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione, esperienze ritmico-musicali e coreutiche).	Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali o collettive.	Giochi espressivi (gestualità e mimica facciale). Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni. Esercizi, a corpo libero, individuali e a coppie con l'ausilio della musica: balli, danze, movimenti e coreografie ideati dagli alunni da abbinare a particolari situazioni espressive.
Il gioco, lo sport e le regole sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in	I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, calcio e minibasket. Giochi popolari, giochi di strada. Posizioni e ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni, degli avversari e delle diversità.

	forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità	Mini tornei rispettando il regolamento
Salute, benessere e prevenzione riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico (cura del corpo, alimentazione, sicurezza	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.	Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. Principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo). Esercitazione e giochi attinenti al dispendio calorico durante l'esercizio fisico
SECONDARIA 1°	CLASSE PRIMA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe terza.	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
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. 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. Sperimenta e recupera una pluralità di esperienze che permettono di maturare o/e consolidare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 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. gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. diverse proposte con la palla e piccoli attrezzi. giochi della tradizione popolare e giochi in forma di gara, collaborando con gli altri. regole nella competizione sportiva accettazione della sconfitta e gestione della vittoria comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. rapporto tra alimentazione, esercizio fisico sani stili di vita. — Attività per la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisica.

SECONDARIA 1°	CLASSE SECONDA	
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe terza.	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei 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 a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p> <p>orientamento nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>tecniche di espressione corporea per rappresentare</p> <p>idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>decodifica dei gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>decodifica dei gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>capacità coordinative adattate alle situazioni di gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>strategie di gioco con comportamenti collaborativi</p> <p>regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>gestione delle 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>conoscenza dei cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>distribuzione dello sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicazione tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>utilizzo corretto degli attrezzi</p> <p>comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>

SECONDARIA 1°	CLASSE TERZA	
<i>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della classe terza.</i>	<i>Obiettivi di apprendimento</i>	<i>Conoscenze</i>
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei 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>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>Il linguaggio comunicativo-espressivo</p> <p>Corpo come modalità</p> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>recupero delle esperienze motorie acquisite per risolvere situazioni nuove o inusuali. variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p>orientamento nell’ambiente naturale e artificiale</p> <p>anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p>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>decodifica di gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>decodifica di gesti arbitrari in relazione all’applicazione del regolamento di gioco</p> <p>capacità coordinative adattate alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Strategie di gioco per mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipazione in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>– gestione consapevole di 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>conoscenza dei cambiamenti morfologici caratteristici dell’età ed applicazione nel seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>distribuzione dello sforzo in relazione al tipo di attività richiesta, tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro</p> <p>corretto utilizzo degli attrezzi</p> <p>comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica</p> <p>consapevolezza degli effetti nocivi</p>

		legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).
--	--	--