



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
<p>1° biennio</p> <p>Classi 1^ 2^ primaria</p>	<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>2° biennio</p> <p>Classi 3^a - 4^a primaria</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>3° biennio</p> <p>Classi 5^a primaria - 1^a secondaria di primo grado</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>4° biennio</p> <p>Classi 2^a - 3^a secondaria di primo grado</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
1° biennio Classi 1^ - 2^	Utilizzare, in situazioni diverse, gli schemi motori di base. Muoversi in relazione allo spazio e agli oggetti esercitando la lateralità.	Schemi motori di base (camminare, saltare, correre, strisciare, rotolare, scavalcare, arrampicarsi, lanciare, afferrare...) 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>primaria</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>Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro uso.</p>
<p>2° biennio</p> <p>Classi 3[^] - 4[^] primaria</p>	<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>3° biennio</p> <p>Classi 5[^] primaria - 1[^] secondaria di primo grado</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>4° biennio</p> <p>Classi 2[^] - 3[^] secondaria di primo grado</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
1° biennio Classi 1^ - 2^ primaria	Prendere parte ai giochi nel rispetto delle regole e dei ruoli. Partecipare in modo attivo in funzione dell'obiettivo di un gioco. Riconoscere l'altro come elemento indispensabile in una situazione ludico-motoria. Riconoscere le proprie emozioni in una situazione	Regole e ruoli di semplici giochi. Giochi con diverse finalità/funzioni. Differenza fra alcune emozioni provate in un gioco .

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

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

	ABILITÀ	CONOSCENZE
1° biennio Classi 1^ - 2^ primaria	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.
2° biennio Classi 3^ - 4^ Primaria	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.

<p>3° biennio</p> <p>Classi 5^a primaria - 1^a secondaria di primo grado</p>	<p>Usare gestualità e mimica adeguata in contesti comunicativi strutturati.</p> <p>Usare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e/o fantastiche.</p> <p>Usare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.</p> <p>Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche o accompagnamento musicale.</p>	<p>Elementi del linguaggio del corpo</p> <p>Il rapporto tra parola, movimento, sentimento e/o stato d'animo.</p> <p>Espressività corporea.</p>
<p>4° biennio</p> <p>Classi 2^a - 3^a secondaria di primo grado</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
1° biennio Classi 1^ - 2^ primaria	Svolgere le attività proposte nel rispetto delle indicazioni ricevute. Utilizzare gli attrezzi in modo appropriato.	Comportamenti corretti per evitare pericoli. Uso sicuro di attrezzature.
2° biennio Classi 3^ - 4^ Primaria	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.

<p>3° biennio</p> <p>Classi 5^a primaria - 1^a secondaria di primo grado</p>	<p>Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività fisica e sportiva.</p> <p>Adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p>	<p>I rischi ed i pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.</p> <p>Il concetto di sicurezza ed integrità fisica.</p> <p>Il concetto di salute.</p>
<p>4° biennio</p> <p>Classi 2^a - 3^a secondaria di primo grado</p>	<p>Prevedere correttamente le conseguenze di un'azione 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>Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per 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>