

**CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2014/2015**

SCIENZE MOTORIE

SCUOLE DELL'INFANZIA

CAMPO DI ESPERIENZA: IL CORPO IN MOVIMENTO (identità, autonomia, salute)

È il campo delle esperienze corporee e motorie finalizzate all'acquisizione del senso e del valore del proprio sé fisico, del controllo del corpo, delle sue funzioni, della sua immagine, delle possibilità sensoriali, espressive e di relazione.

Il corpo e il movimento	Anni 3/4		Anni 5	
	Conoscenze	Abilità	Conoscenze	Abilità
Il bambino vive pienamente la propria corporeità. Riconosce i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e sana alimentazione.	Il corpo e le differenze di genere. Le funzioni del corpo. Regole di igiene. Gli alimenti. Giochi di rilassamento. Giochi corporei Benessere fisico ed emotivo.	Nominare e indicare le parti del corpo e individuare le diversità di genere. Gestire in autonomia alcune azioni della routine.	Il corpo e le differenze di genere. Le funzioni delle varie parti del corpo. Regole di igiene. Gli alimenti. Giochi di rilassamento e corporei. Benessere fisico ed emotivo.	Nominare, indicare e rappresentare le parti del corpo e individuare le diversità di genere. Riconoscere i segnali del corpo e osservare, in autonomia, le pratiche di igiene e cura di sé.

<p>Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali.</p>	<p>Il movimento sicuro. Le potenzialità del corpo Le regole dei giochi. Giochi liberi. Giochi di gruppo.</p>	<p>Padroneggiare semplici movimenti di base. Eseguire semplici giochi e sapersi coordinare.</p>	<p>I pericoli dell'ambiente e i movimenti sicuri. Le potenzialità del corpo. Le regole dei giochi. Giochi a coppie e di gruppo. La funzione degli attrezzi.</p>	<p>Padroneggiare e coordinare movimenti anche con l'uso di attrezzi. Controllare la forza del corpo. Coordinarsi con gli altri nel gioco.</p>
<p>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p>	<p>La sagoma del corpo. Il viso e le sue parti. Movimento e ritmo. Percezioni sensoriali.</p>	<p>Toccare e nominare le parti del corpo guardandosi allo specchio. Eseguire giochi motori e sonori (canzoncine) per la denominazione . Colorare una sagoma.</p>	<p>Il corpo e le sue parti: testa, tronco, arti. La simmetria. Schemi motori statici. Schemi motori dinamici. Movimento e ritmo. Giochi di equilibrio.</p>	<p>Individuare e nominare le parti del corpo. Rappresentare graficamente il proprio corpo. Padroneggiare abilità motorie di base. Controllare la motricità fine in operazioni di routine: tagliare, piegare ...</p>

SCUOLA PRIMARIA

SC. MOTORIE - CLASSI PRIME – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi di gruppo di coordinazione motoria per favorire la conoscenza dei compagni. – Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. – Consolidare la coordinazione oculo-manuale e la motricità manuale fine. – Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). – Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. – Il movimento naturale del saltare. – I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. – Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con

	<p>movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</p> <p>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p>	<p>il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari.</p>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p>	<p>– Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra</p> <p>– Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</p>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<p>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>– Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</p> <p>- Stare bene in palestra.</p>

SC. MOTORIE - CLASSI SECONDE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<p>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</p> <p>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive,</p>	<p>- Le singole parti del corpo.</p> <p>– Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</p>

	tattili, cinestetiche)...	
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base. – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...) – Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date. - Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra). – Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. – Il movimento naturale del saltare. – I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa. – Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani. - Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare). - Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. – Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. – Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di filastrocche e poesie, canzoncine aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. - Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo 	<ul style="list-style-type: none"> - Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno. - Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi. - Giochi competitivi di movimento.

	positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.	
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. – Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni. - Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela.

SC. MOTORIE - CLASSI TERZE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> – Lo schema corporeo.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...). - Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione 	<ul style="list-style-type: none"> – Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo). – Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).

	<p>e reversibilità) e a strutture ritmiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. – Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale. - Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. - Esecuzione di danze popolari.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e dell'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche. - Giochi di ruolo. - Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. – Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stare bene in palestra. - Norme principali per la prevenzione e tutela. - Principi per una corretta alimentazione.

SC. MOTORIE - CLASSI QUARTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. - Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)... 	<ul style="list-style-type: none"> – Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...). - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. - Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Equilibrio statico, dinamico e di volo. - La capacità di anticipazione. – Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti. – La capacità di reazione. – La capacità di orientamento. – Le capacità ritmiche.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche,

	<p>forme della drammatizzazione e della danza.</p> <p>– Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p>	<p>aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari..</p> <p>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</p>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<p>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p> <p>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>- Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</p> <p>- Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</p> <p>- Collaborazione, confronto, competizione con Giochi di regole.</p> <p>- Collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</p>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<p>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>– Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>- Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>- Alimentazione e sport.</p> <p>- L'importanza della salute.</p>

SC. MOTORIE - CLASSI QUINTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali. - Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi. - Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale. - Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra) comprendenti schemi motori di base e complessi. - Schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali. - Attrezzi in palestra ed anche all'esterno della scuola. - Giochi di simulazione.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. - Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari. - Semplici coreografie o sequenze di movimento.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. - Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni. - Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra. - Comprensione e rispetto di indicazioni e regole. - Assunzione di atteggiamenti positivi. - La figura del caposquadra.

	favorendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione.	
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. – Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Semplici percorsi “costruiti” dagli alunni. - Stare bene in palestra. - Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione - benessere. - Momenti di riflessione sulle attività svolte.

SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

SCIENZE MOTORIE - CLASSI PRIME/SECONDE Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none">-Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento-Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare	<ul style="list-style-type: none">- Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo-Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento-Principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">-Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe	<ul style="list-style-type: none">-Le capacità coordinative sviluppate nelle abilità-Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano-Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo-Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico)-Strutture temporali sempre più complesse-Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo -Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco -Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità) 	<ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche di espressione corporea -I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate
<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra -Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi -Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria -Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta" -Inventare nuove forme di attività ludico-sportive -Rispettare le regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> -Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport -Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco -Le regole del fair play
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza -Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al 	<ul style="list-style-type: none"> -Le norme generali di prevenzione degli infortuni -Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie -L'efficienza fisica e

	<p>riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere</p> <p>-Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc)</p> <p>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</p>	<p>autovalutazione delle proprie capacità e performance</p> <p>-Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</p>
--	---	---

SCIENZE MOTORIE - CLASSI TERZE
Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<p>-Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>-Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</p> <p>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</p> <p>-Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</p>	<p>-Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</p> <p>-Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</p>

Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> -Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo -Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio -Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato -Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo -Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse -Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe 	<ul style="list-style-type: none"> -Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità -Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi -Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva -Moduli ritmici e suoni -Il ruolo del ritmo nelle azioni -I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva	<ul style="list-style-type: none"> -Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo -Saper decodificare con sicurezza i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco -Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti -Variare e strutturare le diverse forme di movimento -Risolvere in modo personale problemi motori sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> -L'espressione corporea e la comunicazione efficace
Il gioco , lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> -Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket..), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche 	<ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi -Il concetto di anticipazione

	<ul style="list-style-type: none"> -Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione -Arbitrare una partita degli sport praticati -Stabilire corretti rapporti interpersonali -Mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo -Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta" -Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra -Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco -Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici 	<p>motoria</p> <ul style="list-style-type: none"> -I gesti arbitrali delle discipline sportive praticate -Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza -Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute -Creare semplici percorsi di allenamento -Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> -Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni -I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati, finalizzati al miglioramento dell'efficienza