

curricolo di Motoria

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI I - II - III

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|------------|--------------------------------------|---|---|---|
| 1 | <p>Padroneggiare abilità motorie</p> | <p>Essere in grado di eseguire movimenti con le parti del corpo indicate</p> <p>Riconoscere la destra e la sinistra su di sé e sugli altri</p> <p>Riconoscere la crescita staturale e ponderale e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Eseguire movimenti in relazione allo spazio e al tempo (sopra sotto vicino lontano grande piccolo alto basso pieno vuoto largo stretto, prima dopo, contemporaneamente...) , e in relazione agli oggetti e alle persone</p> <p>Muoversi utilizzando le percezioni sensoriali (colori suoni, tocchi, calore...</p> | <p>Riconoscere e nominare alcune parti del corpo e le loro possibilità di movimento</p> <p>Conoscere la lateralità e la dominanza</p> <p>Percepire le variazioni strutturali del corpo (altezza, peso..) e le variazioni fisiologiche legate al movimento (respirazione, battito cardiaco...)</p> <p>Conoscere alcuni schemi motori di base</p> <p>Conoscere i concetti spaziali Elementari</p> <p>Conoscere semplici sequenze temporali</p> <p>Conoscere i sensi collegati alla motricità.</p> | <p>Riconosce nel proprio corpo e in quello dei compagni: testa, tronco, gambe, piedi, braccia e mani.</p> <p>Sa eseguire dei comandi relativi alla lateralità rispetto al suo corpo, a quello dei compagni e dello spazio che lo circonda.</p> <p>Controlla la respirazione, riconosce le variazioni del battito cardiaco in relazione ai vari esercizi, riesce ad eseguire esercizi di rilassamento e defaticamento.</p> <p>Padroneggia semplici schemi motori (camminare, correre, arrampicarsi, strisciare, rotolare..) sa eseguire esercizi con il lato del corpo indicato</p> <p>Sa muoversi in spazi definiti con e senza attrezzi anche in coppia e in gruppo</p> <p>Sa rispondere a stimoli visivi, sonori, tattili</p> |

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI I - II - III

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|-------------------|------------------------------------|--|--|---|
| 2 | Partecipare al gioco e gioco-sport | Rispettare le principali regole di gioco e proporre varianti Assumere un atteggiamento positivo nell'accettare i ruoli e nella collaborazione Prestare attenzione, memorizzare azioni e regole Individuare le azioni più utili per risolvere semplici problemi motori | Conoscere alcuni giochi tradizionali di movimento e di gioco sport | Ssa giocare in coppia, in piccolo gruppo e in squadra Prende parte a giochi d'imitazione, giochi a eliminazione, giochi di ruoli, staffette, percorsi e circuiti. |
| 3 | Utilizzare l'espressività corporea | Essere in grado di muoversi in modo personale e non stereotipato assecondando il ritmo Essere in grado di eseguire gesti e azioni con finalità espressive e comunicative | Conoscere la dimensione espressiva e comunicativa del movimento | Rappresenta con il movimento vissuti,emozioni, azioni... Utilizza il corpo per comunicare Esegue movimenti, andature, sequenze, danze Si adatta a seguire la ritmicità |

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI I - II - III

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|-------------------|---|--|---|--|
| 4 | Riconoscere il benessere che deriva dall'attività motoria | Essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri le attrezzature sportive e saperle riporre al loro posto Muoversi con piacere e acquisire atteggiamenti di sicurezza e di fiducia promuovendo valori e sani stili di vita | Conoscere i principali attrezzi Percepire e riconoscere il senso di benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva | Utilizza gli attrezzi salvaguardando l'incolumità propria e degli altri; sa riporli al loro posto Rispetta la consegna al fine di garantire la sicurezza Prova piacere nell'essere attivi Ha corrette abitudini igieniche |

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI IV - V

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|-------------------|-------------------------------|---|--|--|
| 1 | Padroneggiare abilità motorie | <p>Essere in grado di controllare i segmenti corporei e il loro movimento</p> <p>Riconoscere le modifiche cardiorespiratorie durante il movimento</p> <p>Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo</p> <p>Essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori combinati con e senza oggetti</p> <p>Sviluppare l'indipendenza segmentaria</p> <p>Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazione di disequilibrio con e sopra gli oggetti e con contenuto emotivo (osare)</p> <p>Organizzare il proprio movimento in relazione allo</p> | <p>Conoscere le potenzialità di movimento del corpo</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche del corpo durante il movimento (respirazione, battito cardiaco...)</p> <p>Prime conoscenze sulle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</p> <p>Conoscere alcuni schemi motori di base anche in forma combinata e la loro applicazione</p> <p>Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazione di disequilibrio</p> <p>Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali</p> <p>Conoscere il suono e il silenzio</p> <p>Conoscere i concetti di tempo e di ritmo</p> | <p>Esegue dei saltelli e atterra con modalità specifiche</p> <p>Sperimenta la forza nella traslocazione</p> <p>Controlla la posizione degli arti nei lanci, nelle prese, nei calci</p> <p>Passa la palla ad un compagno in movimento</p> <p>Si arrampica e sale su grandi attrezzi con modalità specifiche</p> <p>Si orienta in spazi definiti con e senza attrezzi anche in coppia e in gruppo controllando la visione periferica</p> <p>Si muove contemporaneamente ed in successione rispetto ad un oggetto o ad un compagno correggendo velocità e direzione</p> <p>Riconosce la provenienza, la distanza, la direzione e l'intensità dei suoni e sa rispondere agli stimoli</p> <p>Controlla l'equilibrio con o</p> |

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI IV - V

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|-------------------|------------------------------------|---|--|---|
| | | spazio e alle sequenze temporali con gli oggetti e in gruppo Sperimentare attrezzi occasionali Muoversi a tempo e a ritmo | | senza oggetti Distingue la contrazione dalla decontrazione Riconosce la funzione del "riscaldamento" E' consapevole che l'esercizio migliora l'esecuzione |
| 2 | Partecipare al gioco e gioco-sport | Rispettare le regole di gioco e proporre varianti Cooperare e accettare i ruoli Comprendere e prevedere le intenzioni degli altri nelle situazioni di gioco Prestare attenzione , memorizzare schemi e regole Scegliere azioni utili per l'obiettivo del gioco Affrontare l'attività con tranquillità e acquisire fiducia nelle proprie capacità | Conoscere diversi giochi di movimento Conoscere gli elementi del gioco-sport e delle discipline sportive sperimentate | Accetta ogni proposta di gioco Accetta il ruolo assegnato Incoraggia i compagni e astenersi dalla leader-ship Si prende la responsabilità dei propri comportamenti senza dare la colpa agli altri Riporta onestamente i risultati Riconosce l' obiettivo e elabora, propone semplici strategie Propone soluzioni accettabili nel conflitto. |

SCUOLA PRIMARIA - CLASSI IV - V

| COMPETENZE | | CONOSCENZE | ABILITA' | DESCRITTORI |
|-------------------|---|--|---|---|
| 3 | Utilizzare l'espressività corporea | Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti in forma personale Essere in grado di muoversi in base alla qualità del movimento (spazio tempo peso energia) Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento | Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà attraverso il movimento Riconoscere e differenziare le modalità di esecuzione in relazione alle qualità del movimento e al ritmo | Rappresenta con il movimento vissuti, emozioni, azioni ... Utilizza il corpo per comunicare Esegue movimenti, andature, sequenze, danze rispettando movimenti e tempi Si adatta e segue la ritmicità con i compagni adattando l'esecuzione personale al gruppo |
| 4 | Riconoscere il benessere che deriva dall'attività motoria | Essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri le attrezzature sportive e saperle riporre al loro posto Muoversi con piacere e acquisire atteggiamenti di sicurezza e di fiducia promuovendo valori e sani stili di vita | Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni Riconoscere il benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva per l'acquisizione di abilità motorie e sociali e per un sano stile di vita | Utilizza gli attrezzi salvaguardando l'incolumità propria e degli altri; sa riporli al loro posto Rispetta la consegna al fine di garantire la sicurezza Partecipa all'attività fisica in modo regolare ed attivo Ha corrette abitudini igieniche Assiste i compagni in difficoltà Riconosce e rispetta il proprio spazio nel lavoro di gruppo |