



## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

1

CONOSCENZE E ATTIVITÀ	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>CLASSE I</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test qualità fisiche naturali e confronti di autovalutazione</li> <li>- Test valutazione capacità condizionali</li> <li>- Esercizi di mobilità articolare</li> <li>- Esercizi di tonificazione muscolare generale</li> <li>- Esercizi e giochi di rapidità. Corsa veloce.</li> <li>- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Esercizi di sviluppo delle capacità senso-percettive e coordinative</li> <li>- Esercizi di consolidamento e coordinamento di schemi motori di base</li> <li>- Corsa prolungata a ritmo costante</li> <li>- Esercizi di equilibrio statico e dinamico</li> <li>- Elementi di ginnastica artistica; capovolta avanti</li> <li>- Esercizi di preatletica</li> <li>- Percorsi di agilità con piccoli e grandi attrezzi (Gimcane)</li> <li>- Organizzazione spazio-temporale</li> <li>- Movimenti a ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Migliorare le capacità condizionali: forza, resistenza, mobilità articolare</li> <li>- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>- Saper riconoscere e controllare il movimento degli arti in ogni situazione.</li> <li>- Utilizzare in modo corretto la coordinazione</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere problemi motori</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze e direzioni</li> <li>- Consolidare l'orientamento spaziale e la lateralità in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla situazione sportiva</li> <li>- Consolidare gli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base</li> </ul>	<p><b>IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE SPAZIO-TEMPO</b></p> <p>Acquisire le coordinate motorie e spazio-temporali in rapporto al proprio stato fisico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rilassamento</li> <li>- Espressività corporea</li> <li>- Danza</li> <li>- Mimo</li> <li>- L.I.S (lingua italiana segni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere ed applicare tecniche di espressione corporea</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale e di gruppo</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento del gioco</li> </ul>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p> <p>Acquisire e interpretare tecniche di espressione corporea</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi motori e presportivi:</li> <li>- Palla rilanciata; Palla base</li> <li>- Giochi sportivi:</li> <li>- Pallamano; prese e passaggi; palleggio e tiro in porta</li> <li>- Pallavolo: tecnica di palleggio; ruolo dell'alzatore; servizio e bagher</li> <li>- Pallacanestro; prese e passaggi; tiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e rispettare il valore della competizione, le regole nella pratica ludico – sportiva e il fair-play</li> <li>- Saper controllare le proprie emozioni e aggressività; saper ascoltare e collaborare con l'insegnante e con i compagni soprattutto se in difficoltà</li> <li>- Comprendere all'interno delle</li> </ul>	<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b></p>



## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

2

<ul style="list-style-type: none"> <li>- a canestro, arresto e tiro, piede perno</li> <li>- Badminton: impugnatura, dritto e palleggio a coppie</li> <li>- Tamburello: palleggio dritto e servizio</li> <li>- Baseball; Palla base, la battuta con la T; regolamento di gioco</li> <li>- Tennis Tavolo: impugnatura, dritto, Ultimate Frisbee, Nuoto</li> <li>- Atletica Leggera: salto in lungo, lancio del vortex, tecnica di corsa, velocità</li> <li>- Tornei di classe e di interclassi</li> <li>- Regolamenti di gioco</li> <li>- Regole principali con tecnica individuale e di squadra, partendo dai fondamentali</li> <li>- Regole del fair play</li> <li>- Attività di arbitraggio</li> <li>- Riconoscere comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>- Conoscere le norme comportamentali</li> <li>- Conoscere ed utilizzare comportamenti sicuri durante la pratica ludico-sportiva</li> <li>- Conosce concetti e collegamenti relativi alle Educazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</li> <li>- Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa proponendo anche varianti</li> <li>- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica)</li> <li>- Rispettare criteri di base di sicurezza per sé</li> <li>- Essere capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> <li>- Essere consapevole nel lavoro (che cosa fare, come e perché)</li> <li>- Utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature</li> <li>- Eseguire correttamente e con consapevolezza gli esercizi</li> <li>- Rispettare il regolamento e le norme comportamentali</li> </ul>	<p>Interagire in modo rispettoso, collaborativo e creativo con le varie forme di attività motoria</p> <p>SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p> <p>Poter orientare i propri comportamenti verso stili di vita sani e responsabili</p>
<p><b>CLASSE II</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo e le sue funzioni senso-percettive</li> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio – respiratorie muscolari) per poter controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza – resistenza – velocità).</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</li> <li>- Test qualità fisiche naturali e confronti di autovalutazione</li> <li>- Test valutazione capacità condizionali</li> <li>- Esercizi di mobilità articolare (Stretching)</li> <li>- Esercizi di tonificazione muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Migliorare le capacità condizionali: forza, resistenza, mobilità articolare</li> <li>- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>- Saper riconoscere e controllare il movimento degli arti in ogni situazione.</li> <li>- Utilizzare in modo corretto la coordinazione</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Organizzare condotte motorie</li> </ul>	<p>IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE SPAZIO-TEMPO</p> <p>Acquisire le coordinate motorie e spazio temporali in rapporto al proprio stato fisico</p>



## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

3

<p>generale</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esercizi e giochi di rapidità. Corsa veloce.</li><li>- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li><li>- Esercizi di sviluppo delle capacità senso-percettive e coordinative</li><li>- Esercizi di consolidamento e coordinamento di schemi motori di base</li><li>- Corsa prolungata a ritmo costante</li><li>- Fartlek</li><li>- Circuit Training</li><li>- Elementi di acrobatica: volteggio al cavallo e alla cavallina</li><li>- Esercizi di preatletica</li><li>- Elementi di pesistica: tecnica di slancio</li><li>- Percorsi di agilità con piccoli e grandi attrezzi (Gimcane)</li><li>- Organizzazione spazio-temporale</li><li>- Movimenti a ritmo</li></ul> <p>Rilassamento</p> <p>Espressività corporea</p> <p>Danza</p> <p>Mimo</p> <p>L.I.S (lingua italiana segni)</p>	<p>sempre più complesse.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere problemi motori</li><li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze e direzioni</li><li>- Consolidare l'orientamento spaziale e la lateralità in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li><li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla situazione sportiva</li><li>- Consolidare gli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base</li></ul> <p>Conoscere ed applicare tecniche di espressione corporea</p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale e di gruppo</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento do gioco</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA Acquisire e interpretare tecniche di espressione corporea</p>
<p>Giochi sportivi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pallamano: ruoli in campo; arbitraggio</li><li>- Pallavolo: servizio, bagher, palleggio, regolamento di gioco e arbitraggio</li><li>- Pallacanestro: ruoli in campo, arbitraggio</li><li>- Badminton: servizio, gioco con la rete; regolamento di gioco</li><li>- Tamburello: il rovescio; ruoli in campo; regolamento di gioco di squadra</li><li>- Baseball: battuta con lancio del lanciatore; gioco</li><li>- Touch Rugby: regolamento di gioco e gioco</li><li>- Tennis Tavolo: il servizio, il rovescio</li><li>- Nuoto: stili: rana, dorso, crawl e delfino; Pallanuoto, Acqua Gym; Salvamento</li><li>- Atletica Leggera: salto in alto</li><li>- Tornei di classe e di interclassi</li><li>- Regolamenti di gioco</li><li>- Regole principali con tecnica individuale e di squadra</li><li>- Regole del fair play</li><li>- Attività di arbitraggio</li></ul> <p>Riconoscere comportamenti di promozione dello "star bene" in</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere e rispettare il valore della competizione, le regole nella pratica ludico – sportiva e il fair-play</li><li>- Saper controllare le proprie emozioni e aggressività; saper ascoltare e collaborare con l'insegnante e con i compagni soprattutto se in difficoltà</li><li>- Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</li><li>- Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa proponendo anche varianti</li><li>- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica)</li></ul> <p>Rispettare criteri di base di sicurezza per sé</p> <p>Essere capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</p> <p>Interagire in modo rispettoso, collaborativo e creativo con le varie forme di attività motoria</p> <p>SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p> <p>Poter orientare i propri</p>



## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

4

<p>ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le norme comportamentali</li> <li>- Conoscere ed utilizzare comportamenti sicuri durante la pratica ludico-sportiva</li> <li>- Conosce concetti e collegamenti relativi alle Educazioni</li> </ul>	<p>per il bene comune</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere consapevole nel lavoro (che cosa fare, come e perché)</li> <li>- Utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature</li> <li>- Eseguire correttamente e con consapevolezza gli esercizi</li> <li>- Rispettare il regolamento e le norme comportamentali</li> </ul>	<p>comportamenti verso stili di vita sani e responsabili</p>
<b>CLASSE III</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>- Test qualità fisiche naturali e confronti di autovalutazione</li> <li>- Test valutazione capacità condizionali</li> <li>- Esercizi di mobilità articolare (Stretching)</li> <li>- Esercizi di tonificazione muscolare generale</li> <li>- Esercizi e giochi di rapidità. Corsa veloce.</li> <li>- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Esercizi di sviluppo delle capacità senso-percettive e coordinative</li> <li>- Esercizi di consolidamento e coordinamento di schemi motori di base</li> <li>- Corsa prolungata a ritmo costante</li> <li>- Fartlek</li> <li>- Circuit Training</li> <li>- Elementi di acrobatica: volteggio al cavallo e alla cavallina</li> <li>- Esercizi di preatletica</li> <li>- Elementi di pesistica: tecnica di strappo</li> <li>- Percorsi di agilità con piccoli e grandi attrezzi (Gimcane)</li> <li>- Attività individuali con piccoli attrezzi in percorsi vari</li> <li>- Organizzazione spazio-temporale</li> <li>- Movimenti a ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Migliorare le capacità condizionali: forza, resistenza, mobilità articolare</li> <li>- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>- Saper riconoscere e controllare il movimento degli arti in ogni situazione.</li> <li>- Utilizzare in modo corretto la coordinazione</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere problemi motori</li> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze e direzioni</li> <li>- Consolidare l'orientamento spaziale e la lateralità in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> <li>- Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla situazione sportiva</li> <li>- Consolidare gli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base</li> </ul>	<p><b>IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE SPAZIO-TEMPO</b> Acquisire le coordinate motorie e spazio temporali in rapporto al proprio stato fisico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rilassamento</li> <li>- Espressività corporea</li> <li>- Danza</li> <li>- Mimo</li> <li>- L.I.S (lingua italiana segni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere ed applicare tecniche di espressione corporea</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale e di gruppo</li> <li>- Utilizza gli aspetti comunicativo –relazionali del linguaggio corporeo – motorio</li> </ul>	<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA'</b></p>



## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

5

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi sportivi:</li> <li>- Pallamano; fondamentali di squadra e schemi di gioco</li> <li>- Pallavolo; servizio, bagher, palleggio, regolamento di gioco e arbitraggio</li> <li>- Pallacanestro: ruoli in campo, arbitraggio</li> <li>- Badminton: tiri da fondo campo, regolamento di gioco e gioco in singolo e doppio</li> <li>- Tamburello: ripasso fondamentali, arbitraggio e gioco, regolamento di gioco di squadra</li> <li>- Baseball; fondamentali di squadra e arbitraggio; battuta con lancio del lanciatore: gioco</li> <li>- Toch Rugby: regolamento do gioco e gioco</li> <li>- Tennis Tavolo: regolamento di gioco e gioco in singolo e doppio</li> <li>- Ultimate Frisbee: fondamentali di gioco e regolamento di gioco</li> <li>- Atletica Leggera: salto in alto (stile Fousbury), getto del peso, partenza dai blocchi; corsa campestre</li> <li>- Tornei di classe e di interclassi</li> <li>- Regolamenti di gioco</li> <li>- Regole principali con tecnica individuale e di squadra</li> <li>- Regole del fair play</li> <li>- Attività di arbitraggio</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione</li> <li>- Conoscere le norme comportamentali</li> <li>- Conoscere e utilizzare comportamenti sicuri durante la pratica ludico – sportiva.</li> <li>- Conosce concetti e collegamenti relativi alle Educazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportivo delle sue funzioni.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento do gioco</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e rispettare il valore della competizione, le regole nella pratica ludico – sportiva e il fair-play</li> <li>- Saper controllare le proprie emozioni e aggressività; saper ascoltare e collaborare con l’insegnante e con i compagni soprattutto se in difficoltà</li> <li>- Comprendere all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l’importanza di rispettarle</li> <li>- Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa proponendo anche varianti</li> <li>- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica)</li> <li>- Organizzare e partecipare a competizioni sportive rispettando compagni e avversari, accettando la sconfitta</li> <li>- Sperimenta i corretti valori dello sport (fair-play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso l’esercizio di tali valori in situazioni diversificate</li> <li>- Sa usare l’allenamento per migliorarsi e per mantenere un buon stato di salute.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare criteri di base di sicurezza per sé</li> <li>- Essere capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</li> <li>- Essere consapevole nel lavoro (che cosa fare, come e perché)</li> <li>- Utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature</li> <li>- Costruisce la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze</li> </ul>	<p><b>COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b> Acquisire e interpretare tecniche di espressione corporea</p> <p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b></p> <p>Interagire in modo rispettoso, collaborativo e creativo con le varie forme di attività motoria</p> <p><b>SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</b></p> <p>Poter orientare i propri comportamenti verso stili di vita sani e responsabili</p>
---	---	--

## SECONDARIA DI PRIMO GRADO – CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

6

	motorie e dei propri limiti.	
--	------------------------------	--