

# SCIENZE MOTORIE

## COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE: quadro di riferimento europeo

Le competenze sono definite come una combinazione di: **conoscenze, abilità e atteggiamenti**, in cui:

- a) **la conoscenza** si compone di fatti e cifre, concetti, idee e teorie che sono già stabiliti e che forniscono le basi per comprendere un certo settore o argomento;
- b) per **abilità** si intende sapere ed essere capaci di eseguire processi ed applicare le conoscenze esistenti al fine di ottenere risultati;
- c) gli **atteggiamenti** descrivono la disposizione e la mentalità per agire o reagire a idee, persone o situazioni.

## La disciplina coinvolge tutte le otto competenze europee

### ● competenza alfabetica funzionale

E' la capacità di individuare, comprendere, esprimere e interpretare concetti, sentimenti, fatti e opinioni, in forma sia orale sia scritta, utilizzando materiali visivi, sonori e digitali attingendo a varie discipline e vari contesti. Essa implica l'abilità di comunicare e relazionarsi efficacemente con gli altri in modo opportuno e creativo

### ● competenza multi linguistica

E' la capacità di utilizzare diverse lingue in modo appropriato ed efficace allo scopo di comunicare. In linea di massima essa condivide le abilità principali con la competenza alfabetica: si basa sulla capacità di comprendere, esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta (comprensione orale, espressione orale, comprensione scritta ed espressione scritta) in una gamma appropriata di contesti sociali e culturali a seconda dei desideri o delle esigenze individuali. Le competenze linguistiche comprendono una dimensione storica e competenze interculturali.

### ● competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria

Si riferisce alla capacità di spiegare il mondo che ci circonda usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie, comprese l'osservazione e la sperimentazione, per identificare le problematiche e trarre conclusioni che siano basate su fatti empirici, e alla disponibilità a farlo. Le competenze in tecnologie e ingegneria sono applicazioni di tali conoscenze e metodologie per dare risposta ai desideri o ai bisogni avvertiti dagli esseri umani. La competenza in scienze, tecnologie e ingegneria implica la comprensione dei cambiamenti determinati dall'attività umana e della responsabilità individuale del cittadino.

### ● competenza digitale

presuppone l'interesse per le tecnologie digitali e il loro utilizzo con dimestichezza e spirito critico e responsabile per apprendere, lavorare e partecipare alla società.

Essa comprende l'alfabetizzazione informatica e digitale, la comunicazione e la collaborazione, l'alfabetizzazione mediatica, la creazione di contenuti digitali (inclusa la programmazione), la sicurezza (compreso l'essere a proprio agio nel mondo digitale e possedere competenze relative alla cibersecurity), le questioni legate alla proprietà intellettuale, la risoluzione di problemi e il pensiero critico.

### ● competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare

Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo

### ● competenza in materia di cittadinanza

E' la capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei contesti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità

### ● competenza imprenditoriale

La competenza imprenditoriale si riferisce alla capacità di agire sulla base di idee e opportunità e di trasformarle in valori per gli altri. Si fonda sulla creatività, sul pensiero critico e sulla risoluzione di problemi, sull'iniziativa e sulla perseveranza, nonché sulla capacità di lavorare in modalità collaborativa al fine di programmare e gestire progetti che hanno un valore culturale, sociale o finanziario.

## In particolare si soffermerà sulla

### ● competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

Comprensione e rispetto di come le idee e i significati vengono espressi creativamente e comunicati in diverse culture e tramite tutta una serie di arti e altre forme culturali. Presuppone l'impegno di capire, sviluppare ed esprimere le proprie idee e il senso della propria funzione o del proprio ruolo nella società in una serie di modi e contesti

## TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

### SCUOLA PRIMARIA

- |          |   |
|----------|---|
| Classe V | <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Sperimentare in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche.</li><li>• 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.</li><li>• L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li><li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li><li>• Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li><li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li><li>• L'alunno 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.</li><li>• 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.</li></ul> |
|----------|---|

### SCUOLA SECONDARIA

- |            |  |
|------------|--|
| Classe III | <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</li><li>• 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.</li><li>• Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li><li>• È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li></ul> |
|------------|--|

## Competenza 1: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Obiettivi di apprendimento classe I Primaria	Obiettivi di apprendimento classe II Primaria	Obiettivi di apprendimento classe III Primaria	Obiettivi di apprendimento classe IV Primaria	Obiettivi di apprendimento classe V Primaria	Obiettivi di apprendimento classe I Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe II Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe III Secondaria
<p>Rappresentare il proprio corpo nominandone le singole parti.</p> <p>Verbalizzare differenti percezioni sensoriali.</p> <p>Eeguire semplici sequenze motorie</p> <p>Camminare, lanciare, afferrare, correre, strisciare, rotolare, saltare.</p> <p>Collocare correttamente un oggetto rispetto al proprio corpo.</p>	<p>Orientarsi utilizzando il proprio corpo in riferimento ai rapporti topologici, utilizzando le coordinate destra e sinistra, seguendo semplici successioni temporali e ritmiche per seguire percorsi più complessi.</p> <p>Controllare e gestire l'orientamento topologico e le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</p>	<p>Gestire l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>Gestire la lateralità</p> <p>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</p>	<p>Conoscere i cambiamenti fisiologici dovuti all'attività motoria.</p> <p>Riuscire a valutare il tempo dello sforzo variando il contenuto dell'attività.</p> <p>Controllare traiettorie di oggetti in Movimento.</p> <p>Consolidare/ affinare il controllo dell'equilibrio in situazioni precarie.</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>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.</p> <p>-Coordinare la respirazione.</p> <p>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri.</p> <p>Riflettere sulla propria modalità di esecuzione</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoriale acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>

## Competenza 2: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Obiettivi di apprendimento classe I Primaria	Obiettivi di apprendimento classe II Primaria	Obiettivi di apprendimento classe III Primaria	Obiettivi di apprendimento classe IV Primaria	Obiettivi di apprendimento - classe V Primaria	Obiettivi di apprendimento classe I Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe II Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe III Secondaria
<p>Collocarsi in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o oggetti.</p> <p>Utilizzare la lateralità</p> <p>Utilizzare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale) con piccoli attrezzi.</p> <p>Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.</p> <p>Comprendere il linguaggio dei gesti.</p>	<p>Utilizzare il proprio corpo per esprimere situazioni.</p> <p>Utilizzare il proprio corpo per esprimere emozioni legate all'esperienza.</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p>	<p>Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per esprimere e comunicare individualmente e collettivamente stati d'animo, idee, situazioni, emozioni e sentimenti anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</p> <p>Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi muovendosi con scioltezza e disinvoltura.</p>	<p>Esprimere attraverso il corpo il proprio contenuto emozionale.</p> <p>Elaborare semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali o collettive.</p> <p>Valutare lo spazio occupato dal proprio corpo in relazione con l'altro.</p>	<p>Utilizzare creativamente il proprio corpo per muoversi globalmente e ritmicamente nello spazio.</p> <p>Applicare ed elaborare semplici sequenze di movimento e coreografie individuali o collettive.</p> <p>Trasmettere contenuti emozionali attraverso forme creative e originali.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>

### Competenza 3: Il gioco , lo sport , le regole e il fair play

Obiettivi di apprendimento classe I Primaria	Obiettivi di apprendimento classe II Primaria	Obiettivi di apprendimento classe III Primaria	Obiettivi di apprendimento classe IV Primaria	Obiettivi di apprendimento classe V Primaria	Obiettivi di apprendimento classe I Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe II Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe III Secondaria
<p>Partecipare ad un gioco collettivo rispettando le regole essenziali.</p> <p>Comprendere il valore delle regole</p>	<p>Collaborare con i compagni dando il proprio contributo per la realizzazione dell'obiettivo del gioco.</p> <p>Riconoscere le regole di un gioco e rispettarle</p> <p>Conoscere come si attribuisce il punteggio.</p> <p>Discriminare i differenti ruoli nel gioco</p>	<p>Conoscere e applicare le modalità esecutive di numerosi giochi di movimento, tradizionali, pre-sportivi, individuali e di squadra.</p> <p>Assumere un atteggiamento positivo verso il gioco, accettando i propri limiti.</p> <p>Interagire e cooperare positivamente con gli altri valorizzando le diversità.</p> <p>Conoscere, applicare e rispettare le regole dei giochi.</p>	<p>Collaborare nell'assistenza dei compagni.</p> <p>Consolidare le competenze sociali all'interno di una situazione di gioco.</p> <p>Comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzare le regole.</p> <p>Trovare una soluzione tattica.</p> <p>Accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria in modo opportuno.</p>	<p>Comprendere le modalità di gioco e rispettare le regole.</p> <p>Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri.</p> <p>Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali e sportivi collaborando con gli altri.</p> <p>Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p> <p>Comprende la necessità di accettare e vivere in modo adeguato le situazioni di sconfitta e vittoria.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non con autocontrollo e rispetto con l'altro sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non con autocontrollo e rispetto con l'altro sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>

## Competenza 4: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Obiettivi di apprendimento classe I Primaria	Obiettivi di apprendimento classe II Primaria	Obiettivi di apprendimento classe III Primaria	Obiettivi di apprendimento classe IV Primaria	Obiettivi di apprendimento classe V Primaria	Obiettivi di apprendimento classe I Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe II Secondaria	Obiettivi di apprendimento classe III Secondaria
<p>Conoscere ed utilizzare gli spazi di attività, gli attrezzi e adottare semplici comportamenti igienico-alimentari in aula e in palestra.</p> <p>Muoversi con piacere, individuare ed esprimere i vissuti e le sensazioni positive derivanti dall'attività motoria.</p>	<p>Conoscere ed utilizzare gli spazi di attività, gli attrezzi e adottare semplici comportamenti igienico-alimentari in aula e in palestra</p> <p>Muoversi con piacere e sviluppare atteggiamenti di sicurezza e fiducia, intuendo il senso di benessere derivato dall'attività motoria.</p> <p>Utilizzare gli attrezzi in modo sicuro per sé e per gli altri.</p>	<p>Prendere coscienza delle sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria</p> <p>Applicare comportamenti igienico-sanitari adeguati alle situazioni in aula e in palestra.</p> <p>Acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p> <p>Utilizzare gli attrezzi in modo sempre più sicuro per sé e per gli altri.</p>	<p>Assumere comportamenti igienici e salutisti</p> <p>Rispettare le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, in palestra, in strada.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p> <p>Assumere atteggiamenti consapevoli e corretti per la sicurezza propria e altrui.</p>	<p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p> <p>Applicare e collegare comportamenti igienici e salutistici nella vita quotidiana.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p> <p>Rispettare le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p>