



# I.C.S. AD INDIRIZZO MUSICALE "L. VAN BEETHOVEN"

VIA MAIELLO,1 - 81030 – CASALUCE (CE)

Sito web: [www.iccasaluce.gov.it](http://www.iccasaluce.gov.it) E-mail: [ceic855007@istruzione.it](mailto:ceic855007@istruzione.it)

PEC: [ceic855007@pec.istruzione.it](mailto:ceic855007@pec.istruzione.it)

CODICE FISCALE 90028410612  
COD. MECC. CEIC855007



---

## CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE

# SCUOLA DELL'INFANZIA

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

### **Traguardi per lo sviluppo della competenza.**

Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola. Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. 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 all'interno della scuola e all'aperto. Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

IDENTITÀ, AUTONOMIA, SALUTE

### **OBIETTIVI**

- Riconoscere e nominare su di sé, sugli altri e su immagini tutte le parti del corpo e le loro funzioni.
- Orientarsi e muoversi nello spazio con agilità e scioltezza, riconoscendo le proprie potenzialità e i propri limiti.
- Controllare gli schemi dinamici grosso e fino motori per adattarli alla situazione.

# SC. MOTORIE - CLASSI PRIME – Scuola Primaria

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

<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di gruppo di movimento, individuali e di squadra</li> <li>- Comprensione e rispetto di indicazioni e regole.</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> </ul>

# SC. MOTORIE - CLASSI SECONDE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le singole parti del corpo.</li> <li>- Giochi per l'individuazione e la denominazione delle parti del corpo.</li> </ul>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base.</li> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare...)</li> <li>- Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date.</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi e semplici percorsi basati sull'uso degli indicatori spaziali (dentro, fuori, sopra, sotto, davanti, dietro, destra e sinistra).</li> <li>- Giochi con l'utilizzo degli schemi motori di base in relazione ad alcuni indicatori spazio-temporali.</li> <li>- Il movimento naturale del saltare.</li> <li>- I movimenti naturali del camminare e del correre: diversi tipi di andatura e di corsa.</li> <li>- Il movimento naturale del lanciare: giochi con la palla e con l'uso delle mani.</li> <li>- Il corpo ( respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> <li>- Esercizi e attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>- Percorsi misti in cui siano presenti più schemi motori in successione.</li> </ul>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro.musicale-gestuale.</li> </ul>

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> <li>- Giochi di complicità e competitività fra coppie o piccoli gruppi.</li> <li>- Giochi competitivi di movimento.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici percorsi "costruiti" dagli alunni.</li> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme principali per la prevenzione e tutela.</li> </ul>

# SC. MOTORIE - CLASSI TERZE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo schema corporeo.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spazio e tempo (traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata, ritmo).</li> <li>- Il corpo (respiro, posizioni, segmenti, tensioni, rilassamento muscolare).</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi espressivi su stimolo verbale, iconico, sonoro, musicale-gestuale.</li> <li>- Giochi di comunicazione in funzione del messaggio.</li> <li>- Esecuzione di danze popolari.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi ed attività finalizzate allo sviluppo delle diverse qualità fisiche.</li> <li>- Giochi di ruolo.</li> <li>- Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.</li> </ul>
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stare bene in palestra.</li> <li>- Norme principali per la prevenzione e tutela.</li> <li>- Principi per una corretta alimentazione.</li> </ul>

# SC. MOTORIE - CLASSI QUARTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente.</li> <li>- Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi selezionati per l'intervento degli schemi motori di base.</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/ lanciare...).</li> <li>- Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio statico, dinamico e di volo.</li> <li>- La capacità di anticipazione.</li> <li>- Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti.</li> <li>- La capacità di reazione.</li> <li>- La capacità di orientamento.</li> <li>- Le capacità ritmiche.</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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..</li> <li>- Semplici coreografie o sequenze di movimento.</li> </ul>
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi propedeutici ad alcuni giochi sportivi (minivolley, minibasket...).</li> <li>- Acquisizione progressiva delle regole di alcuni giochi sportivi.</li> </ul>



	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collaborazione, confronto, competizione con Giochi di regole.</li> <li>- Collaborazione, confronto, competizione costruttiva.</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</li> <li>- Alimentazione e sport.</li> <li>- L'importanza della salute.</li> </ul>

# SC. MOTORIE - CLASSI QUINTE – Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Percepire il corpo come soggetto unitario di esperienza nello spazio, nel tempo, nella relazione.</p> <p>Utilizzare il corpo per esprimersi, comunicare, giocare.</p> <p>Comprendere il valore del gioco e il senso delle regole.</p> <p>Riconoscere il valore della corporeità e del movimento come fonte di benessere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti agli altri.</li> <li>• Utilizzare il proprio corpo per esprimersi anche attraverso forme di drammatizzazione e di danza.</li> <li>• Sapersi esprimere attraverso forme di drammatizzazione e di danza.</li> <li>• Riconoscere la dimensione relazionale di alcuni giochi e di alcuni sport.</li> <li>• Sperimentare progressivamente gestualità sempre più complesse.</li> <li>• Sperimentare movimenti e gestualità tecniche sempre più complessi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare a nascondere e a nascondersi, a cercare e a cercarsi.</li> <li>• Esplorare creativamente le possibilità espressive dei gesti.</li> <li>• Conoscere il significato che la danza assume nella storia e nelle diverse tradizioni e culture.</li> <li>• Conoscere le strutture relazionali di alcuni giochi tradizionali e di alcuni giochi sportivi.</li> <li>• Inventare giochi che prevedono posizioni di staticità ed equilibrio.</li> <li>• Eseguire attività con cambi di direzione, avanzamenti e indietreggiamenti, movimenti di agilità.</li> </ul>

# 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"> <li>-Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse</li> <li>-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> <li>-Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> <li>-Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>-Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento</li> <li>-Principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>-Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> <li>-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</li> <li>-Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo</li> <li>-Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico)</li> <li>-Strutture temporali sempre più complesse</li> <li>-Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> <li>-Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</li> <li>-Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le tecniche di espressione corporea</li> <li>-I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate</li> </ul>

<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</li> <li>-Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>-Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</li> <li>-Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta"</li> <li>-Inventare nuove forme di attività ludico-sportive</li> <li>-Rispettare le regole del fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> <li>-Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</li> <li>-Le regole del fair play</li> </ul>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>-Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere</li> <li>-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)</li> <li>-Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le norme generali di prevenzione degli infortuni</li> <li>-Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</li> <li>-L'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance</li> <li>-Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione</li> </ul>

# SCIENZE MOTORIE - CLASSI TERZE

## Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li> <li>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, 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 coordinare la respirazione alle esigenze del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza</li> <li>-Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li> </ul>
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</li> <li>-Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio</li> <li>-Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</li> <li>-Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</li> <li>-Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse</li> <li>-Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li> <li>-Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</li> <li>-Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva</li> <li>-Moduli ritmici e suoni</li> <li>-Il ruolo del ritmo nelle azioni</li> <li>-I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</li> </ul>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-L'espressione corporea e la comunicazione efficace</li> </ul>

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