



www.istitutotrento5.it

ISTITUTO COMPRENSIVO

«**TRENTO 5**»

38122 Trento (TN) – Via San Giovanni Bosco, 8

CF 80016460224

Tel. 0461/263331 - Fax 0461/984463



sgr.ic.tn5@scuole.provincia.tn.it

ic.tn5@pec.provincia.tn.it

PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Documento elaborato secondo le
“Linee guida per l’elaborazione
dei Piani di studio delle Istituzioni Scolastiche”
della Provincia Autonoma di Trento
per il Primo ciclo di istruzione

P.S.I SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: PRIMO BIENNIO CLASSI PRIMA E SECONDA DELLA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE 1	ABILITÀ (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
<p>PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ LUDICHE, DIDATICHE E PRE-SPORTIVE CON BUONA AUTONOMIA E CORRETTA GESTIONE DEGLI SPAZI E DELLE ATTREZZATURE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguere i vari tipi di palloni di diverse dimensioni e pesi, imparando poi a manipolarli. - imparare a partecipare a giochi di difficoltà sempre maggiore nel corso dell'anno. - Imparare a lavorare in piccoli gruppi per portare a termine un compito dato. - Imparare ad usare lo spazio attorno al fine di creare movimenti individuali e sequenze. - Imparare ad usare in sicurezza ed in modo appropriato gli attrezzi in relazione alle attività proposte. - Imparare ad usare entrambi i lati, sinistro e destro, del proprio corpo in una serie di contesti diversi per sviluppare la lateralizzazione e quindi lo schema corporeo. - Collegare una sequenza di azioni individuali e a coppie e imparare a migliorarle e modificarle 	<ul style="list-style-type: none"> - Il riscaldamento prima e il rilassamento al termine di un'attività - L'uso del corpo per creare diverse forme ed per esprimere diverse idee e emozioni. - Le regole di alcuni semplici giochi come <i>Tunnel ball, over and under, Fox and the Chicken.</i> - Alcuni giochi di agilità come <i>Prendi e scappa, Stuck in the Mud, Team Tag, il gioco del muro, sacco pieno-medio-vuoto, gioco coi palloncini (per lo sviluppo dell'orientamento del sé nello spazio).</i> - Muoversi nello spazio a velocità differenti e usando diversi attrezzi. - Diverse modalità di spostamento (correre, rincorrere, smarcarsi, evitare) e la consapevolezza dello spazio e dell'attrezzatura in esso presente. - Sviluppo e pratica di una varietà di passaggi (lanciare/ passare, ruotare, far rimbalzare la palla), ricezioni e spostamenti con la palla o con altri attrezzi. - I diversi modi di spostamento utilizzando mani e piedi, ruotando, rotolando, saltando, in equilibrio, dondolando.

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5

COMPETENZE 2	ABILITÀ (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
<p>PARTECIPARE IN MODO CORRETTO A GIOCHI DI MOVIMENTO, DRAMMATIZZAZIONI, GIOCHI TRADIZIONALI E ATTIVITÀ PRE-SPORTIVE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gli alunni impareranno a: - prepararsi per la lezione di ginnastica: utilizzare abiti e scarpe adatte; spostarsi dall'aula alla palestra in modo ordinato e in silenzio; - socializzare e lavorare in gruppo; - osservare le caratteristiche di una gara/partita corretta e leale sia individuale che di squadra; - imparare ad accettare successi e insuccessi di una performance sportiva sia personale sia di squadra, secondo le regole del fair-play; - iniziare a capire che si possono imparare a sviluppare delle abilità osservando e collaborando con i propri compagni; - utilizzare lo spazio attorno in modo sicuro attraverso la creazione del senso dello spazio con giochi a rincorrersi, di movimento, attività di problem solving e attività di riscaldamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il principio della rotazione/turno quando si è parte di un gruppo o team. - Le regole di un gioco, la loro importanza per tutti e la consapevolezza che il successo di questo dipende dall'accettazione e dall'applicazione di esse. - L'importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità. - L'importanza dell'impegno di ciascuno membro di un gruppo al fine di raggiungimento di un risultato sia esso di gioco, così come di una facile performance. - Brevi coreografie per drammatizzazioni. - Brevi danze.
COMPETENZE 3	ABILITÀ (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
<p>SAPER ASSUMERE COMPORTAMENTI RIVOLTI ALLA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA ED ALTRUI SICUREZZA, NELLE ATTIVITÀ MOTORIE, NEI GIOCHI E NELL'UTILIZZO DI ATTREZZI E STRUTTURE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi muovere in palestra in modo appropriato. - Saper utilizzare l'attrezzatura della palestra in sicurezza. - Divenire consapevoli dello spazio e della propria e altrui posizione all'interno di esso così come della posizione dell'attrezzatura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il concetto di sicurezza per sé stessi e per gli altri e la consapevolezza che il comportamento può condizionare il benessere di chi partecipa ad un gioco. - L'utilizzo corretto delle varie attrezzature in palestra relativamente alle abilità di ciascuno. - L'importanza dello spostamento delle attrezzature in modo corretto.

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5

		- L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva.
--	--	---

P.S.I SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: SECONDO BIENNIO CLASSI TERZA E QUARTA DELLA SCUOLA PRIMARIA

PRIMO ANNO DEL TERZO BIENNIO: CLASSE QUINTA DELLA SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE 1	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
<p>ESSERE CONSAPEVOLE DEL PROPRIO PROCESSO DI CRESCITA E SVILUPPO E RICONOSCE LE ATTIVITÀ VOLTE AL MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in pratica le funzioni delle varie attività motorie svolte durante la lezione di educazione fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali nomi anatomici. - Conoscere lo schema corporeo. - Il ruolo dei diversi sensi nelle attività di educazione fisica.
COMPETENZE 2	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
<p>PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ LUDICHE, DIDATICHE E PRE-SPORTIVE CON BUONA AUTONOMIA E CORRETTA GESTIONE DEGLI SPAZI E DELLE ATTREZZATURE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare lo spazio e la posizione in modo efficace così come saper correre all'interno di uno spazio; - applicare le regole e sviluppare le abilità necessarie per partecipare in forma ridotta o semplificata ad alcuni giochi sportivi, sapendo utilizzare l'attrezzatura in modo appropriato; - saper passare e palleggiare una palla usando i piedi e le mani; - passare e ricevere una palla a distanze diverse; - controllare la velocità e la direzione di una palla usando i piedi e le mani; - l'importanza e la natura del marcare; - apprezzare l'importanza del lavoro in team; - riconoscere e rispettare il valore di altre squadre; - regole, nomi, terminologia, tattiche e tecniche di giochi specifici; 	<p>Principali regole dei seguenti giochi sportivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pallavolo 2) Calcio 3) Rugby 4) Cricket 5) Mat ball 6) Tennis 7) Pallacanestro 8) Baseball 9) Scacchi <p>Conoscere alcune discipline di atletica leggera. Conoscere alcuni sport invernali.</p>

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5

	<ul style="list-style-type: none"> - caratteristiche comuni a giochi diversi: giochi di invasione, giochi a racchetta o a palla; - praticare gli sport invernali, quali pattinaggio sul ghiaccio, sia di velocità che di figura; - Sviluppare l'abilità nel lancio del vortex, corsa veloce (50-60 m), circuiti di resistenza. 	
COMPETENZE 3	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
PARTECIPARE IN MODO CORRETTO A GIOCHI DI ATTIVITA PRE-SPORTIVE. MOVIMENTO, DRAMMATIZZAZIONI, GIOCHI TRADIZIONALI.	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare le regole e adattare con eventuali modifiche consensualmente. - Imparare a giocare a seconda delle proprie capacità rispettando gli altri e le loro capacità - Imparare a migliorare le tecniche e le strategie. - Imparare a saper vincere e perdere accettando la sconfitta, secondo le regole del fair-play. 	<ul style="list-style-type: none"> - I giochi di squadra e l'importanza delle regole: la consapevolezza che il successo di un gioco dipende dall'accettazione e dall'applicazione di esse. - La preparazione di uno spettacolo o di una coreografia per la recita scolastica; - L'importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità. - L'importanza dell'impegno di ciascun membro di un gruppo al fine di raggiungere di un risultato, sia esso di gioco, così come di una facile performance. - Brevi drammatizzazioni. - Brevi danze.
COMPETENZE 4	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)
SAPER ASSUMERE COMPORTAMENTI RIVOLTI ALLA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA ED ALTRUI SICUREZZA, NELLE ATTIVITA MOTORIE, NEI GIOCHI E	<ul style="list-style-type: none"> - Saper affrontare un'attività sportiva in maniera adeguata. - Sapersi muovere in palestra in modo appropriato. - Saper utilizzare l'attrezzatura della palestra in sicurezza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversi modi di riscaldamento e la loro importanza per determinati obiettivi. - L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva.

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5

NELL'UTILIZZO DI ATREZZI E STRUTTURE.		<ul style="list-style-type: none">- Trasportare, montare e riporre l'attrezzatura della palestra in modo sicuro;- Conoscere e mantenere un comportamento adeguato allo spazio in cui si lavora o si fa attività.
--	--	---