

## INTRODUZIONE

L’insegnamento della disciplina **Scienze Motorie e Sportive** presso la scuola primaria R. Sanzio è proposta in lingua inglese e mediata dalla metodologia CLIL. In caso di collaborazione con esperti esterni non anglofoni (progetto Giosport, progetto pallavolo PAT, progetto di alfabetizzazione motoria) l’insegnante si coordina con l’esperto/a riprendendo in lingua inglese quanto spiegato. In classe potranno essere riprese le regole o la descrizione dell’attività sportiva, potranno essere visualizzati video o letti semplici testi in lingua inglese. L’approccio dovrà necessariamente essere a spirale e progressivo nel rispetto dello sviluppo evolutivo delle alunne e alunni.

### NOTA AL TESTO:

Il presente testo è stato redatto e poi revisionato sia in lingua italiana che in lingua inglese. Considerato che esso è stato creato per gli insegnanti di educazione motoria in CLIL della scuola primaria R. Sanzio si è deciso di non procedere con alcuna traduzione ma di lasciare gli incisi in lingua inglese.

### Educazione fisica - Primo biennio - Classe prima

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche. | L’alunno è in grado di:<br>– riconoscere e denominare alcune parti del corpo;<br>– eseguire piccoli compiti motori;<br>– iniziare lo sviluppo della lateralizzazione e quindi dello schema corporeo. | <p>Il riscaldamento prima e il rilassamento al termine di un’attività (<i>follow my leader with the teacher as the leader; stretching activities like the growing plant, reaching for the clouds, the sky, the moon, the Sun...; Simon says</i>)</p> <p>L’uso del corpo per creare diverse forme e per esprimere diverse idee e emozioni. <i>Move like a cat, frog, rabbit etc., creating different letters using the body, collaborative balancing activities.</i></p> <p>Le regole di alcuni semplici giochi come <i>Tunnel ball, over and under, Fox and the Chicken.</i></p> <p>Alcuni giochi di agilità per lo sviluppo dell’orientamento del sé nello spazio. come <i>Tag games, Stuck in the Mud, Team Tag, sacco pieno-medio-vuoto, gioco coi palloncini, egg and spoon race.</i></p> |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>La creazione di situazioni immaginarie o di racconti collegando l’espressione linguistica all’espressione corporea (racconti semplici o conosciuti e.g. Little Red Riding Hood.</p> <p>Canzoni, giochi e attività di <i>Total Physical Response (Head, shoulders, knees &amp; toes, Hokey Cokey )</i></p> <p>Muoversi nello spazio a velocità differenti e usando diversi attrezzi (<i>linear &amp; nonlinear, through relays &amp; obstacle courses</i> ).</p>   |
| <p>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;</li> <li>- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</li> <li>- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria</li> </ul> | <p>L’alunno viene introdotto a saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sperimentare alcuni schemi motori di base;</li> <li>– eseguire alcuni movimenti naturali come correre, lanciare, saltare;</li> <li>– utilizzare in maniera appropriata alcuni attrezzi ginnici;</li> <li>– eseguire alcuni esercizi con i piccoli attrezzi.</li> </ul> | <p>Brevi coreografie per drammatizzazioni.</p> <p>Brevi danze collegate a <i>action songs</i> imparate in Musica.</p> <p>Diverse modalità di spostamento (correre, rincorrere, smarcarsi, evitare) e la consapevolezza dello spazio e dell’attrezzatura in esso presente anche utilizzando mani e piedi, rotolando, saltando, in equilibrio, dondolando. (<i>With the commands coming from the children e.g. Now we will jog! Start! Stop!</i>)</p> <p>Sviluppo e pratica di una varietà di passaggi (lanciare/ passare, ruotare, far rimbalzare), ricezioni e spostamenti con la palla o con altri attrezzi. <i>Using hoops, skittles &amp; boxes as targets e.g. rolling a ball between 2 lines of standing skittles, throwing a tennis ball underarm through a hoop fixed on a cone. Using left hand, right hand &amp; both hands.</i></p> <p>Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, lanciare e afferrare.</p> <p>Semplici esercizi di coordinazione oculo-motoria.</p> <p>Semplici esercizi di equilibrio, di attenzione alla postura, di rotolamento che dovranno essere ripresi a intervalli di tempo in quanto la crescita corporea andrà modificando la propriocezione.</p> |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | Semplici percorsi ideati dall’insegnante focalizzati sullo sviluppo di azioni e movimenti specifici. <i>The obstacle course activities can be used to reinforce language relating to: equipment, colours, actions etc. E.g. Marco touch a blue cone, Warisa jump over a red and white hurdle).</i>   |
| Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari. | L’alunno viene avviato a saper:<br>– partecipare ad alcuni semplici giochi;<br>– partecipare alle attività proposte;<br>– rispettare le regole di alcuni semplici giochi organizzati;<br>– accettare le diversità nelle prestazioni sportive dei compagni. | Il concetto di sicurezza per se stessi e per gli altri e la consapevolezza che il comportamento può condizionare il benessere di chi partecipa ad un gioco. Ciò ha inizio in classe e prosegue anche fuori dall’aula come in corridoio ed è un elemento prevalente per l’inizio e la fine di ogni esercizio/attività.<br><br>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.<br><br>L’importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità.<br><br>L’importanza dell’impegno di ciascuno membro di un gruppo al fine del raggiungimento di un risultato sia esso di gioco, così come di una facile performance.<br><br>Il principio della rotazione/turno quando si è parte di un gruppo o squadra. |
| Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d’animo.   | L’alunno viene avviato a saper:<br>– utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare semplici situazioni comunicative reali e fantastiche;<br>– realizzare semplici sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.                    | Espressione e decodificazione delle emozioni con il movimento:<br>- collegare una determinate emozione ad un movimento per esempio camminando come qualcuno che è triste o felice, muovendosi come un gatto che sta cacciando in giardino... oppure dividendo la palestra in zone, il bambino passa da una zona all’altra cambiando il personaggio che sta impersonificando o la sua personalità: per esempio, nella zona nr. 1 lei/lui sta salutando la mamma, poi passando alla zona nr. 2 cambia azione e inizia a costruire una casa di paglia/ legno/ mattoni; infine, passando alla zona nr. 3, il bambino/a diventa un lupo nella foresta.<br><br>Il ritmo: utilizzando un brano musicale ascoltato in classe come stimolo per muoversi oppure un tamburo suonato dall’insegnante con ritmi diversi.  |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p> | <p>L'alunno viene avviato a saper:<br/>         – adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica.</p> | <p>L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva.</p> <p>Le routine di inizio e termine della lezione quando si entra e quando si ritorna dalla palestra: per esempio controllando di togliere orologi, braccialetti, etc. o controllando di avere le scarpe allacciate prima di entrare in palestra.</p> <p>L'utilizzo corretto delle varie attrezzature in palestra relativamente alle abilità di ciascuno.</p> <p>Lo spostamento e il posizionamento delle attrezzature in modo corretto.</p> |
|---|---|---|

Educazione fisica - Primo biennio - Classe seconda

| Competenze   | Abilità   | Conoscenze  |
|--|---|---|
| <p>Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>  | <p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– riconoscere e denominare alcune parti del corpo;</li> <li>– eseguire piccoli compiti motori;</li> <li>– iniziare lo sviluppo della lateralizzazione e quindi dello schema corporeo.</li> </ul>  | <p>Il riscaldamento prima e il rilassamento al termine di un'attività: <i>walking jogging, running/follow-my-leader with children leading in groups of 4.</i></p> <p>L'uso del corpo per creare diverse forme e per esprimere diverse idee e emozioni. <i>Walk in a different way; copy "X's" walk; bridges &amp; boats: class divided into group A &amp; group B, clap of the hand. Each A makes a bridge &amp; the Bs have to go under, over or around as many bridges as they can. The bridge is a 1, 2, 3 or 4 point balance.</i></p> <p>Le regole di alcuni semplici giochi come <i>Tunnel ball, over and under, Fox and the Chicken and any relay/obstacle course activity. Variations on these using different types of equipment.</i></p> <p>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</i> (per lo sviluppo dell'orientamento del sé nello spazio). <i>This can include creative activities such as "pirates"(the mats become a ship) and other versions of palla prigioniera.</i></p> <p>Muoversi nello spazio a velocità differenti e usando diversi attrezzi.</p> |
| <p>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;</li> <li>- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</li> <li>- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria</li> </ul> | <p>L'alunno viene introdotto a saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eseguire alcuni schemi motori di base con particolare cura;</li> <li>– eseguire altri movimenti naturali;</li> <li>– utilizzare in maniera appropriata alcuni attrezzi ginnici;</li> <li>– eseguire alcuni esercizi con i piccoli attrezzi.</li> </ul> | <p>Brevi coreografie per drammatizzazioni (<i>e.g: dramatizing We're Going on a Bear Hunt</i>), <i>short dance routines including body percussion and action songs as well as giving the children the opportunity to use their imagination).</i></p> <p>Semplici esercizi di equilibrio, di attenzione alla postura, di rotolamento che dovranno essere ripresi a intervalli di tempo in quanto la crescita corporea andrà modificando la propriocezione.</p> <p>Introduzione di attività di salto col salto con la corda.</p>  |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>Lo spazio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi per l’acquisizione di consapevolezza di esso con diverse modalità di spostamento come correre, rincorrere, smarcarsi, evitare,</li> <li>- con il posizionamento e l’utilizzo di attrezzatura all’interno di esso.</li> </ul> <p>Sviluppo e pratica di una varietà di passaggi (lanciare/ passare, ruotare, far rimbalzare), ricezioni e spostamenti sia con la palla sia con altri attrezzi. <i>Skills relating to sports such as football, volleyball and basketball. E.g. dribbling a ball, controlling a ball with the left foot and the right foot. Experience of throwing, catching, rolling &amp; passing different balls individually &amp; with different partners.</i></p> <p>Semplici esercizi di coordinazione oculo-motoria.</p> <p>Diverse modalità di spostamento utilizzando mani e piedi: rotolando, saltando in equilibrio, tirando, spingendo, dondolando con via via sempre maggiore precisione e accuratezza rispetto all’anno precedente. <i>E.g. moving from a 3 point balance to a run , then to a 4 point balance....linking movements and making clear connections between each movement. Copying the movement of a classmate.</i></p> |
| <p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari.</p> | <p>L’alunno viene avviato a saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– partecipare con interesse ad alcuni tipi di gioco;</li> <li>– partecipare in modo collaborativo alle attività proposte;</li> <li>– progressivamente controllare le proprie emozioni nelle situazioni competitive e di confronto;</li> <li>– rispettare le regole di alcuni semplici giochi organizzati;</li> <li>– accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.</li> </ul> | <p>Il concetto di sicurezza per se stessi e per gli altri e la consapevolezza che il comportamento di ciascuno può condizionare il benessere di chi partecipa ad un gioco.</p> <p>La preparazione di un’attività: Cosa ci serve (abbigliamento adatto)? Cosa NON ci serve (orologi, collane, etc..)?</p> <p>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.</p> <p>Il principio della rotazione/turno quando si è parte di un gruppo o squadra.</p>  |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>La prevenzione di problemi quali quelli di prevaricazione di genere (maschi più forti delle femmine) e del mancato rispetto per le diversità nelle abilità motorie accertandosi, per esempio, che anche le bambine possano guidare un gruppo oppure che anche gli alunni è più timidi o non abituati a prendere una posizione di rilievo all'interno di un gruppo assumano ruoli di leadership.</p> <p>L'importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità.</p> <p>L'importanza dell'impegno, costanza, resilienza di ciascuno membro di un gruppo al fine di raggiungimento di un risultato sia esso di gioco, così come di una facile performance.</p> |
| <p>Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p> | <p>L'alunno viene avviato a saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche;</li> <li>– realizzare sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</li> </ul>       | <p>L'esecuzione e rappresentazione di storie e canzoni della tradizione o comunque già presentati in classe.</p> <p>Alcuni brani musicali o danze semplici, anche utilizzando percussioni, per incoraggiare e aiutare i bambini a sviluppare e creare movimenti ritmici sia strutturati che improvvisati.</p> <p>Attività non strutturate con cui i bambini possano sviluppare movimenti sia individualmente, sia in coppia o in gruppo, dimostrando un'evoluzione dalla loro idea di partenza al prodotto finale.</p>   |
| <p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p>       | <p>L'alunno viene avviato a saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività motoria e sportiva;</li> <li>– adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica.</li> </ul> | <p>La consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva. <i>English activity on clothing: suitable/not suitable on watches &amp; jewellery, about footwear...tying laces, shoes that fit.</i></p> <p>L'utilizzo corretto delle varie attrezzature in palestra relativamente alle abilità di ciascuno.</p> <p>L'importanza del posizionamento e dello spostamento delle attrezzature in modo corretto e sicuro.</p>   |



Educazione fisica - Secondo biennio - Classe terza

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| <p>Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>  | <p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– riconoscere e denominare le varie parti del corpo;</li> <li>– eseguire piccoli compiti motori.</li> </ul> <p>L'alunno è avviato a riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività ludico-motorie.</p>   | <p>I principali nomi anatomici: le parti esterne del corpo e del viso. Questi concetti possono essere ripresi e rafforzati durante le lezioni di scienze e di lingua inglese.</p> <p>Lo schema corporeo: <i>Children give each other instructions e.g. as leaders in the follow-my-leader games or as “the teacher” in warm-up sessions. (E.g first you must jog or 20 seconds, then you must do a 3 point balance, thirdly you must do knee highs for 20 seconds and finally a point balance).</i></p> <p>Il ruolo dei sensi nelle attività di educazione fisica e nello sport: escludendo ad esempio la vista, essere condotti attraverso un percorso ad ostacoli e ascoltando i suoni o le indicazioni di un compagno.</p> <p>Esercizi di equilibrio, di attenzione alla postura, di rotolamento che dovranno essere ripresi a intervalli di tempo in quanto la crescita corporea andrà modificando la propriocezione.</p> |
| <p>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;</li> <li>- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</li> <li>- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria</li> </ul> | <p>L'alunno rinforza la capacità di saper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eseguire gli schemi motori di base con cura;</li> <li>– eseguire alcuni movimenti naturali via via più complessi anche in successione come danzare;</li> <li>– utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi ginnici;</li> <li>– eseguire esercizi con piccoli attrezzi.</li> </ul> | <p>I movimenti base fondamentali di alcuni giochi sportivi. Per esempio <b>esercizi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di posizione e controllo delle dita nel palleggio di pallavolo o di pallacanestro;</li> <li>- di controllo di palla che rotola a terra sia con mani che con piedi (<i>controlled stop</i>);</li> <li>- di diversi tipi di passaggio e lancio di palla,</li> <li>- di visione ampia dello spazio,</li> <li>- di spostamento nello spazio,</li> <li>- di sequenze coordinate di movimenti (per esempio il terzo tempo nel basket)...</li> </ul> <p>Questi esercizi possono essere praticati individualmente, in staffetta, con percorsi ad ostacolo, a coppie e in gruppo.</p>   |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Esercizi di coordinazione oculo-motoria.</p> <p>Le principali <b>regole</b> di giochi sportivi diversi: da proporre in un’ottica di sviluppo su più anni e con quindi in con la giusta propedeuticità e gradualità. Si raccomanda che nell’arco di ogni singolo anno si dedichino al massimo di 6 settimane per ciascuno sport.</p> <p>Di seguito si propone un ampio elenco di possibili giochi sportivi da proporre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallavolo</li> <li>2) Calcio</li> <li>3) Rugby</li> <li>4) Cricket</li> <li>5) Tennis</li> <li>6) Pallacanestro</li> <li>7) Baseball/softball</li> <li>8) Scacchi</li> <li>9) Tiro con l’arco</li> <li>10) Bocce</li> <li>11) Tamburello</li> <li>12) Golf</li> <li>13) Paddle tennis...</li> </ol> <p>Introduzione ai movimenti fondamentali di alcune discipline di atletica leggera come</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il salto in lungo da fermo o con rincorsa (sui materassoni),</li> <li>- il lancio del vortex (lancio del giavellotto),</li> <li>- il salto a piccoli ostali (per capire quale sia la gamba dominante per il salto in alto)...</li> <li>- varie distanze per la corsa di velocità o di resistenza</li> </ul> <p>Vari esercizi nell’utilizzo della corda per saltare.</p> <p>Sequenze di movimenti da memorizzare anche con una base musicale (danza sportiva) o di attività motorie a corpo libero (kickboxing, arti marziali).</p> |
|--|--|---|

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | Introduzione di alcuni sport invernali e relative peculiarità con l'utilizzo di video, anche in collegamento con le lezioni di lingua inglese o di ed. all'immagine.   |
| Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari. | L'alunno rinforza la capacità di saper:<br>– partecipare con interesse a diversi tipi di gioco;<br>– partecipare in modo collaborativo alle attività proposte;<br>– controllare progressivamente le proprie emozioni nelle situazioni competitive e di confronto;<br>– rispettare le principali regole dei giochi organizzati e delle attività sportive;<br>– accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni. | Giochi di squadra come elencati sopra con<br>- l'importanza delle regole, la consapevolezza che il successo di un gioco dipende dall'accettazione e dall'applicazione delle stesse<br>- la consapevolezza dell'importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità, strutturando quindi il gioco di squadra in modo che ogni membro di essa partecipi in modo attivo alla realizzazione di un goal/punto (per esempio: ogni componente della squadra di pallavolo deve toccare la palla prima che la squadra possa farla andare oltre la rete).<br><br>La preparazione di uno spettacolo o di una coreografia per la recita scolastica:<br>- l'importanza dell'impegno di ciascun membro di un gruppo al fine di raggiungere di risultato, sia esso di gioco, così come di una performance. |
| Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.   | L'alunno rinforza la capacità di saper:<br>– utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi;<br>– utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche;<br>– utilizzare modalità espressive anche attraverso semplici forme di drammatizzazione;<br>– realizzare sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.  | Repertorio di istruzioni da dare senza l'utilizzo della voce ma solo con la gestualità corporea.<br>- Sequenza di routine precedentemente appresa in particolare quella legata al riscaldamento a inizio lezione.<br><br>Semplici forme di drammatizzazione:<br>- in collegamento con attività e storie già affrontate in classe (anche nelle ore di lingua straniera),<br>- mimo: improvvisazioni di situazioni e relativa interpretazione /decodificazione degli avvenimenti e delle emozioni rappresentate (avendo cura di supportare adeguatamente gli alunni affetti da forme di autismo).<br><br>Brevi danze, anche tradizionali, che con la ripetizione i bambini dovrebbero memorizzare/automatizzare.   |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui</p> | <p>L'alunno rinforza la capacità di saper:<br/>                 – adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività motoria e sportiva;<br/>                 – adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica;<br/>                 – riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</p> | <p>Il riscaldamento a inizio lezione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diversi modalità collegandole in modo esplicito all'attività che verrà svolta successivamente,</li> <li>- la sua importanza per evitare lesioni,</li> <li>- Sollecitare i bambini a mostrare diverse tecniche di riscaldamento che mettono praticano nelle loro attività extra-scolastiche.</li> </ul> <p>Informazioni chiare fornite durante l'anno su quali siano gli atteggiamenti/comportamenti accettabili e il conseguente <i>mantenimento di un comportamento adeguato</i> allo spazio in cui si lavora o si fa attività.</p> <p>L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva.</p> <p>Il trasporto, montaggio e riordino dell'attrezzatura della palestra in modo sicuro;</p> <p><i>Design, building and evaluation of obstacle courses.</i></p> |
|--|---|--|

Educazione fisica - Secondo biennio - Classe quarta

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| <p>Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>  | <p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– riconoscere e denominare in maniera via via più dettagliata le varie parti del corpo;</li> <li>– eseguire piccoli compiti motori;</li> <li>– percepire la propria respirazione durante l'attività motoria.</li> </ul> <p>L'alunno è avviato a riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività ludico-motorie.</p> | <p>I principali nomi anatomici in lingua inglese.</p> <p>Lo schema corporeo: <i>Children give each other instructions e.g. as leaders in the follow-my-leader games or as “the teacher” in warm up sessions. E.g first you must jog for 20 seconds, then you must do a 3 point balance, thirdly you must do knee highs for 20 seconds and finally a 1 point balance.</i></p> <p>Il riscaldamento a inizio lezione: diverse modalità in cui è possibile svolgerlo per prepararsi all'attività successiva; e poi il recupero a fine lezione.</p> <p>Il ruolo dei diversi sensi nelle attività di educazione fisica.</p> <p>Attività che si focalizzano sul cambiamento della distribuzione del peso, dell'equilibrio e della postura.</p> |
| <p>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con autocontrollo;</li> <li>- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</li> <li>- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria.</li> </ul> | <p>L'alunno rinforza la capacità di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eseguire alcuni schemi motori di base;</li> <li>– eseguire i movimenti naturali come correre, lanciare, saltare ed anche più complessi come danzare;</li> <li>– utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi ginnici;</li> <li>– eseguire esercizi con piccoli attrezzi.</li> </ul>  | <p>Esercizi di equilibrio, di attenzione alla postura, di rotolamento che dovranno essere ripresi a intervalli di tempo in quanto la crescita corporea andrà modificando la propriocezione.</p> <p>Esercizi di coordinazione oculo-motoria.</p> <p>Sequenze di movimenti da memorizzare anche con una base musicale (danza sportiva) o di attività motorie a corpo libero (kickboxing, arti marziali).</p> <p>Semplici schemi motori fondamentali di alcune dei seguenti giochi sportivi:<br/>1) Pallavolo</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>L'alunno è in grado di modificare e utilizzare in modo creativo queste abilità.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Calcio</li> <li>3) Rugby</li> <li>4) Cricket</li> <li>5) Tennis</li> <li>6) Pallacanestro</li> <li>7) Baseball/Softball</li> <li>8) Scacchi</li> <li>9) Tiro con l'arco</li> <li>10) Bocce</li> <li>11) Tamburello</li> <li>12) Golf</li> <li>13) Paddle tennis...</li> </ol> <p>Sviluppare e aggiungere alle abilità acquisite in terza con l'introduzione di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partite “dirette” dall'insegnante. <i>E.g.: focus on fielding skills &amp; batting technique;</i></li> <li>- maggiore focalizzazione sul concetto di posizione di un giocatore in campo (per esempio la rotazione in pallavolo);</li> <li>- la postura e impugnatura per sport che utilizzano racchette/mazze e palle;</li> <li>- ulteriore sviluppo del concetto di aiutarsi l'un l'altro e del porsi obiettivi;</li> </ul> <p>Esercizi propedeutici a discipline di atletica leggera (<i>throwing, running, jumping</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salto in lungo da fermo, lancio del vortex o della palla medica (non solo con focus sulla distanza ma anche dando dei parametri entro i quali far atterrare la palla), gare ad ostacoli, etc.</li> <li>- primi esercizi di misurazione e comparazione di tempi e distanze anche ponendosi facili obiettivi individuali (per esempio: questa settimana sei riuscito a saltare fino al cono blu, la settimana prossima devi provare a migliorare il movimento delle braccia per superare il cono blu);</li> <li>- Valorizzazione delle competenze di coloro hanno delle abilità particolari chiedendo loro di aiutare i compagni a migliorare e sviluppare le loro abilità.</li> </ul> |
|--|--|--|

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | Conoscere le principali caratteristiche di alcuni sport invernali o sport nuovi che non possono essere praticati a scuola.  |
| Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari. | L'alunno rinforza la capacità di saper:<br>– partecipare con interesse a diversi tipi di gioco;<br>– partecipare in modo collaborativo alle attività proposte;<br>- controllare progressivamente le proprie emozioni nelle situazioni competitive e di confronto;<br>– rispettare le principali regole dei giochi organizzati e delle attività sportive;<br>– accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni. | Giochi di squadra come elencati sopra con<br>- l'importanza delle regole, la consapevolezza che il successo di un gioco dipende dall'accettazione e dall'applicazione delle stesse<br>- la consapevolezza dell'importanza di ciascun membro di un gruppo, del suo ruolo indipendentemente dalle sue abilità, strutturando quindi il gioco di squadra in modo che ogni membro di essa partecipi in modo attivo alla realizzazione di un goal/punto (per esempio: ogni componente della squadra di pallavolo deve toccare la palla prima che la squadra possa farla andare oltre la rete).<br><br>L'importanza dell'impegno, costanza e resilienza da parte di ciascun giocatore al fine di raggiungere di un risultato, sia esso di gioco, così come di una facile performance, coreografia o recita scolastica. |
| Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.  | L'alunno rinforza la capacità di saper:<br>– utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi;<br>– utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche;<br>– utilizzare modalità espressive anche attraverso semplici forme di drammatizzazione;<br>– realizzare sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.  | Il riscaldamento e la sua importanza per raggiungere determinati obiettivi ed evitare lesioni, utilizzando anche un repertorio di gesti, oltre che la voce<br><br>Brevi drammatizzazioni: <i>screen shot from a film or book they've enjoyed. Use of mime. A imitates B &amp; vice versa.</i><br><br><i>Non-verbal exchange based on given emotions.</i> Mimo: improvvisazioni di situazioni e relativa interpretazione /decodificazione degli avvenimenti e delle emozioni rappresentate (avendo cura di supportare adeguatamente gli alunni affetti da forme di autismo).<br><br>Brevi danze, anche tradizionali, che con la ripetizione i bambini dovrebbero memorizzare/automatizzare, esplorando anche danze e balli di culture diverse.   |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p> | <p>L'alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività motoria e sportiva;</li> <li>– adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica;</li> <li>– riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</li> </ul> | <p>L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva.</p> <p>Il trasporto, montaggio e riordino dell'attrezzatura della palestra in modo sicuro;</p> <p>L'importanza di adottare un comportamento adeguato allo spazio in cui si lavora o si fa attività. Inclusa la consapevolezza, con esercizi pratici, del corretto comportamento da tenere in caso di terremoti e incendi quando si è in palestra</p> |
|---|---|---|

Educazione fisica - Secondo biennio - Classe quinta

| Competenze   | Abilità   | Conoscenze   |
|--|---|--|
| <p>Essere consapevoli del proprio processo di crescita e sviluppo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>  | <p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– riconoscere e denominare in maniera via via più dettagliata le varie parti del corpo (incluse parti di apparato locomotore);</li> <li>– percepire la propria respirazione e ritmo cardiaco (e conseguenze come la sudorazione) durante l'attività motoria e adeguare lo sforzo all'attività stessa.</li> </ul> <p>L'alunno conosce il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività ludico-motorie ed è in grado di capire come migliorare.</p> | <p>In collegamento con Scienze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) il sistema scheletrico e muscolare: funzione delle ossa e principali nomi; funzionamento del muscolo; anatomia e funzione delle articolazioni. Il senso degli esercizi di stretching;</li> <li>b) il sistema circolatorio e respiratorio: funzionamento dei due sistemi e il comprensione del motivo per cui sotto sforzo aumenta la frequenza del battito cardiaco (con misurazioni) e perché aumenta la frequenza respiratoria. Comprensione del motivo per cui è importante una sana alimentazione.</li> </ul> <p>I principali nomi anatomici in lingua inglese e sequenza dei diversi passaggi che si susseguono nei sistemi circolatorio e respiratorio.</p> <p>Misurazioni delle performance nell'arco dell'anno scolastico in alcune specialità di atletica leggera (corsa, lanci, salti), in collegamento con Matematica (uso di strumenti di misurazione come corda metrica, cronometro, registrazione dei dati...)</p> |
| <p>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con autocontrollo;</li> <li>- di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</li> <li>- di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria.</li> </ul> | <p>L'alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eseguire gli schemi motori di base;</li> <li>– eseguire i movimenti naturali come correre, lanciare, saltare ed anche più complessi come danzare e metterli in sequenza;</li> <li>– utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi ginnici;</li> </ul>   | <p>Le principali regole di alcuni tra i seguenti giochi sportivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallavolo</li> <li>2) Calcio</li> <li>3) Rugby</li> <li>4) Cricket</li> <li>5) Tennis</li> <li>6) Pallacanestro</li> <li>7) Baseball/Softball</li> <li>8) Scacchi</li> <li>9) Tiro con l'arco</li> </ol>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>– eseguire esercizi con gli attrezzi disponibili.</p> <p>L'alunno è in grado di modificare e utilizzare in modo creativo queste abilità.</p> | <p>10) Bocce<br/> 11) Tamburello<br/> 12) Golf<br/> 13) Paddle tennis...</p> <p><i>The approach in the 5th year should involve complete games, maximise involvement &amp; include peer assessment regarding the quality of teamwork, inclusion, techniques and fair play. E.g. games/matches of a short duration ( 6 minutes). Additionally the teacher should ensure that all the children have the opportunity to lead and organize their team regardless of their ability and with the teachers support.</i></p> <p><i>Films and videos can be used to show children examples of quality play and fairplay.</i></p> <p>Conoscenza e/o pratica di alcune discipline di atletica leggera (olimpiche e non) quali:</p> <p>1) Corsa: di resistenza, corsa di velocità (scatti), staffetta,<br/> 2) lanci: del vortex e palle di vari materiali<br/> 3) salti: in lungo (con rincorsa e da fermi) e in alto.</p> <p>Raccolta dei risultati individuali ottenuti e confronto nel tempo: riflessione sull'importanza dell'allenamento per migliorare la performance individuale. Comprensione del concetto che il miglioramento di quest'ultima ha importanza indipendentemente dal risultato dei compagni e riflessioni relative a questo concetto.</p> <p><i>4) circuit training (group/peer collaboration) which tests a range of skills relating to team sports, athletics and problem solving, and encourages the children to self-evaluate performances.</i></p> <p>Sequenze di movimenti da memorizzare anche con una base musicale (danza sportiva) o di attività motorie a corpo libero (kickboxing, arti marziali).</p> <p>Conoscere le principali caratteristiche di alcuni sport invernali o sport nuovi che non possono essere praticati a scuola.</p> |
|--|---|---|

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari.</p> | <p>L'alunno è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– partecipare con interesse a diversi tipi di gioco;</li> <li>– partecipare in modo collaborativo alle attività proposte;</li> <li>–controllare progressivamente le proprie emozioni nelle situazioni competitive e di confronto;</li> <li>– rispettare le principali regole dei giochi organizzati e chi li dirige;</li> <li>– accettare e rispettare le diversità (debolezze ed eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.</li> </ul> | <p>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.</p> <p>L'importanza di riuscire a sviluppare con la pratica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) adeguate capacità di visione e reattività agli stimoli del gioco</li> <li>2) una strategia di gioco efficace.</li> </ol> <p>La preparazione di uno spettacolo o di una coreografia per la recita scolastica finalizzata anche a sviluppare capacità di lavoro cooperativo, senso di appartenenza al gruppo, consapevolezza dell'importanza dell'impegno di ciascun membro al fine di raggiungere di un risultato.</p>  |
| <p>Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>  | <p>L'alunno rinforza la capacità di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguandole a diversi contesti comunicativi;</li> <li>– utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche;</li> <li>– utilizzare modalità espressive anche attraverso semplici forme di drammatizzazione;</li> <li>– realizzare sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</li> </ul>                                   | <p>Diverse modalità di riscaldamento e la loro importanza per determinati obiettivi. Incoraggiare I bambini che praticano sport a introdurre ai compagni le tecniche di riscaldamento che utilizzano ad allenamento.</p> <p>Movimenti fondamentali per le attività di atletica (corsa, salti e lanci) e dei giochi sportivi. Collegare la postura, la forma e la coordinazione a miglioramenti e sviluppi ottenuti. Mostrare esempi di tecnica corretta sia prendendo esempi da compagni di classe più esperti sia dal mondo dello sport.</p> <p>Brevi drammatizzazioni: cambiamenti di intensità, ampia gamma di espressioni emotive e fisiche e l'utilizzo dello spazio (limitato o ampio). Le scene possono essere basate su storie tradizionali per bambini come <i>Jack and the Beanstalk</i></p> <p>Brevi coreografie e danze.</p> <p>Pianificare, provare, recitare e valutare una sequenza di movimenti diversi su apparato e pavimento. Ciò può includere la valutazione da parte dei compagni e l'opportunità di migliorare e/o modificare la sequenza.</p> |

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 – PIANI DI STUDIO CLASSI VEICOLARI SCUOLA PRIMARIA “R.SANZIO” – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.</p> | <p>L'alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività motoria e sportiva;</li> <li>– adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica;</li> <li>– riconoscere il rapporto tra alimentazione sana e benessere fisico.</li> </ul> | <p>In collegamento con Scienze: l'importanza di una sana alimentazione, di mantenere un'adeguata respirazione e postura, non solo durante l'attività motoria.</p> <p>L'importanza della consapevolezza di cosa sia opportuno o meno indossare durante l'attività sportiva (che può variare in base all'attività che si andrà a svolgere).</p> <p>La consapevolezza dell'importanza dell'igiene personale e della pratica sportiva.</p> <p>La movimentazione dell'attrezzatura della palestra in modo sicuro. Se e quando si ritiene sia opportuno, le classi quinte potrebbero acquisire la responsabilità di gestire il materiale della palestra.</p> <p>L'importanza di adottare un comportamento adeguato allo spazio in cui si lavora o si fa attività. Inclusa la consapevolezza, con esercizi pratici, del corretto comportamento da tenere in caso di terremoti e incendi quando si è in palestra.</p> <p>Discussione di classe o a gruppi sulle regole di giochi noti e sulle regole da seguire in palestra da presentare. Quali regole terrestre/ modifichereste/ eliminereste?</p> |
|---|--|--|

Trento, 30 agosto 2022

Revisione effettuata dagli insegnanti Aldegheri, Bonazza, Facchini, Pedrotti, Vilday.