

ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

---

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117  
www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

## PROGRAMMAZIONI ANNUALI

## DI SCIENZE MOTORIE

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

**SCIENZE MOTORIE – CLASSI PRIME****CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.**

UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
I. SAPER COMPIERE MOVIMENTI PROPOSTI E/O RAFFIGURATI, RICONOSCERE I PROPRI ORIENTAMENTI NELLO SPAZIO E MIGLIORARE LE CAPACITA' DI EQUILIBRIO	1. Consolidamento dell'orientamento spaziale	a. Riconosce il proprio orientamento spaziale.			
		b. Riconosce l'orientamento spaziale di un compagno			
	2. Consolidamento delle capacità coordinative generali	a. Sa eseguire: corsa veloce, andature, arrampicate, capovolte, andature di passo-stacco-slancio, corsa ad ostacoli, salto in alto.			
		3. Coordinazione oculo – manuale, valutazione delle distanze, delle superfici, delle traiettorie, e della velocità	a. Sa ricevere e passare la palla, lanciarla o colpirla con una mano, palleggiare a terra sul posto e a percorso.		
	b. Sa disperdersi e raggrupparsi con i compagni sulla superficie del campo o sulle linee, sa correre in fila mantenendo la distanza dal compagno davanti, sa lanciare la palla a distanze e altezze diverse, sa effettuare passaggi in corsa a coppie o a gruppi mantenendo la disposizione iniziale, sa spostarsi per ricevere la palla passata secondo traiettorie diverse.				
	c. Sa correre a velocità costante, sa adeguare la propria velocità a quella dei compagni.				
	4. Presa di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale.	a. Migliora la capacità propriocettiva attraverso: esercizi di contrazione e rilassamento segmentario, esercizi di mobilità della colonna vertebrale e delle altre articolazioni, esercizi di percezione del respiro, andature, esercizi di equilibrio.			
		b. Ha preso coscienza della catena della muscolatura posteriore e delle sue contrazioni e migliora la sua postura attraverso la pratica dell'esercizio di allungamento da seduti della tecnica Mezières			
	5. Percezione temporale	a. Sa eseguire andature su cadenze e ritmi diversi, sa osservare il ritmo di specifiche situazioni motorie.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
II. MIGLIORARE LE CAPACITA' DI RESISTENZA, MOBILITA' ARTICOLARE, FORZA MUSCOLARE E VELOCITA'	1. Riconoscimento e incremento delle capacità condizionali.	a. migliora la propria resistenza generale attraverso: corsa lenta prolungata, nuoto, percorsi, giochi sportivi.			
		b. incrementa la propria velocità, la forza, la mobilità articolare, attraverso esercizi preatletici, allunghi in corsa veloce, gare a coppie, staffette, esercizi a corpo libero.			
CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
III. CONOSCERE METODI E FUNZIONI DELL'ATTIVITA' MOTORIA	1. Conoscenza delle norme di igiene personale. 2. Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo	a. porta l'occorrente e si cambia all'inizio e alla fine della lezione.			
		b. Ha rispetto e cura del proprio corpo e si mantiene pulito.			
		a. riconosce i cambiamenti a breve termine che una corsa veloce genera nel proprio corpo.			
CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
IV. CONOSCERE LA STRUTTURA DEI GIOCHI PROPOSTI, ACQUISIRE ABILITA' TECNICO-TATTICHE, RICONOSCERE E RISPETTARE LE NORME CHE LI REGOLANO	1. Saper giocare con tutti i compagni.	a. Sa giocare con tutti i compagni accettando i propri limiti e quelli degli altri.			
		b. Accetta e rispetta le regole condivise.			
		c. Assume un comportamento controllato alla fine del gioco sia in caso di vittoria che di sconfitta.			
	2. Inserimento nelle azioni di gioco	a. migliora il proprio inserimento nel gruppo attraverso giochi a coinvolgimento individuale, staffette, giochi sportivi tradizionali: palla seduta, palla base, palla prigioniera.			
3. Pratica dei giochi sportivi	a. Sa mettere in atto le relazioni spaziali più efficaci in : ricezione della palla uno contro uno, passaggi due contro uno, tre contro due e tre contro tre, gara a coppie di passaggi verso la porta (dai e seguiti), gioco di passaggi in porta o al canestro, palla mano, palla canestra due contro due e tre contro tre, rugby al tocco o con lo scalpo, hitball.				
4. tecnica di alcuni fondamentali individuali	a. Sa effettuare il passaggio e il tiro da fermo e in corsa.				
		b. Sa palleggiare sul posto e in corsa.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

**SCIENZE MOTORIE – CLASSI SECONDE**

## CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
I. MIGLIORARE LA COORDINAZIONE INTERSEGMENTARIA ED OCULO MANUALE CON VALUTAZIONE DELLE COMPONENTI SPAZIO TEMPORALI PRESENTI NELLE DIVERSE SITUAZIONI	1. Presa di coscienza del proprio corpo e aggiustamento posturale	a. Migliora la capacità propriocettiva attraverso: esercizi di contrazione e rilassamento segmentario, esercizi di mobilità della colonna vertebrale e delle altre articolazioni, esercizi di percezione del respiro. b. Ha preso coscienza della catena della muscolatura posteriore e della sue contrazioni e migliora la sua postura attraverso la pratica dell'esercizio di allungamento da seduti della tecnica Mezierès.			
	2. Consolidamento della coordinazione motoria generale	a. Sa eseguire: andature, arrampicate, capovolte, corsa veloce, andature di passo – stacco - slancio, corsa ad ostacoli, salto in alto con rincorsa laterale a sforbiciata, tiro e passaggio in corsa.			
	3. Coordinazione oculo – manuale, ball handling, valutazione delle distanze, e delle traiettorie della velocità.	a. Sa eseguire passaggio e ricezione della palla da fermo e in spostamento, lanci su bersagli diversi e a diverse distanze e altezze (canestro, porta, altri bersagli), sa spostarsi per ricevere la palla lanciata con traiettorie diverse, sa palleggiare a terra sul posto e in spostamento; sa eseguire il palleggio a 2 m.s. , il palleggio bagher, la battuta di sicurezza nella pallavolo.			
	4. Percezione tempo	a. Sa eseguire andature su cadenze e ritmi diversi b. sa osservare e percepire il ritmo di alcune situazioni motorie (corsa ad ostacoli, tiro in terzo tempo).			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

POTENZIAMENTO FISIOLGICO.					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
II. MIGLIORARE LE CAPACITA' DI RESISTENZA, MOBILITA' ARTICOLARE, FORZA MUSCOLARE E DI VELOCITA'	1. Incremento della resistenza generale	a. migliora la resistenza generale attraverso: corsa lenta prolungata, percorsi a velocità variata, giochi sportivi.			
	2. Incremento della velocità	a. incrementa la propria velocità attraverso esercizi preatletici e andature anche in forma competitiva: passo-stacco, skip, corsa balzata, allunghi in corsa veloce, gara a coppie di corsa veloce.			
	3. Incremento della forza	a. incrementa la propria forza attraverso esercizi a corpo libero e esercizi preatletici.			
	4. Incremento della mobilità articolare	a. mantiene e migliora la mobilità articolare del rachide e delle altre articolazioni attraverso gli esercizi a corpo libero.			
CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
III. ACQUISIRE UN LINGUAGGIO SPECIFICO NELLA CONOSCENZA DEI METODI E DELLE FUNZIONI DELL'ATTIVITA' MOTORIA	1. Conoscenza delle norme di igiene personale.	a. porta l'occorrente e si cambia all'inizio e alla fine della lezione.			
		b. ha rispetto e cura del proprio corpo e si mantiene pulito.			
	2. Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo	a. riconosce i cambiamenti a breve termine che una corsa veloce genera nel proprio corpo.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI		VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
IV. ACQUISIRE LE ABILITA' TECNICHE TATTICHE DEI GIOCHI SPORTIVI APPROFONDENDONE LA CONOSCENZA DELLE REGOLE	1. Saper giocare con tutti i compagni.	a. sa giocare con tutti i compagni accettando i propri limiti e quelli degli altri.			
		b. accetta e rispetta le regole condivise.			
		c. assume un comportamento controllato alla fine del gioco sia in caso di vittoria che di sconfitta.			
	2. Inserimento nelle azioni di gioco	a. migliora il proprio inserimento nelle azioni di gioco attraverso giochi a coinvolgimento individuale e situazioni di gioco semplificate.			
		a. riconosce le diverse relazioni spaziali fra i giocatori e sa mettere in atto quelle più efficaci attraverso: ricezione della palla uno contro uno, passaggi due contro uno, tre contro due e tre contro tre. Passaggi verso la porta o bersaglio tre contro due, tre contro tre, cinque contro cinque, gara a coppie di passo e corro (dai e segui), gara di corro e passo dietro (rugby).			
	3. Pratica dei giochi sportivi e applicazione di semplici tattiche e schemi di gioco.	b. sa giocare una partita di pallamano o pallacanestro da uno contro uno a tre contro tre.			
		a. pallamano e pallacanestro: Sa palleggiare, effettuare il tiro e il passaggio da fermo e in corsa (3° tempo), effettuare la difesa a uomo.			
	4. tecnica di alcuni fondamentali individuali	b. pallavolo: Sa eseguire la battuta di sicurezza, il palleggio bagher,e il palleggio 2 m.s.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

**SCIENZE MOTORIE – CLASSI TERZE**

## CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
I. SAPER PROGETTARE E REALIZZARE MOVIMENTI FINALIZZATI AD UN PRECISO SCOPO ADATTANDOLI ALLE COMPONENTI SPAZIO TEMPORALI	1. Presa di coscienza del proprio corpo aggiustamento posturale	a. migliora la capacità propriocettiva attraverso: esercizi di contrazione e rilassamento segmentario, esercizi di mobilità della colonna e delle altre articolazioni, esercizi di percezione del respiro.  b. ha preso coscienza della catena della muscolatura posteriore e delle sue contrazioni e migliora la sua postura attraverso la pratica dell'esercizio di allungamento da seduti della tecnica Mezières.			
	2. Consolidamento della coordinazione motoria generale	sa eseguire: corsa veloce, andature, arrampicate, capovolte, andature di passo-stacco-slancio, corsa ad ostacoli, salto in alto.			
	3. Coordinazione oculo – manuale, e ball-handling, valutazione delle distanze e delle traiettorie.	a. sa eseguire passaggio e ricezione della palla da fermo e in spostamento, lanci su bersagli diversi a diverse distanze e altezze (canestro, porta, altri bersagli), sa spostarsi per ricevere la palla lanciata con traiettorie diverse, sa palleggiare a terra, sul posto e a percorso, sa eseguire il palleggio a 2 m.s., il palleggio bagher, la battuta di sicurezza, il colpo di attacco.			
	4. Percezione temporale.	a. sa osservare e riprodurre il ritmo del tiro in terzo tempo (o del passaggio), e lo esegue con il corretto numero di appoggi, esegue la corsa ad ostacoli con un numero di passi regolare.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO.					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
II. CONSOLIDARE LE CAPACITA' DI RESISTENZA, MOBILITA' ARTICOLARE, FORZA MUSCOLARE E DI VELOCITA'	1. Incremento della resistenza generale.	a. migliora la propria resistenza generale attraverso: corsa lenta prolungata, percorsi a velocità variata e giochi sportivi.			
	2. Incremento della velocità	a. incrementa la propria velocità attraverso esercizi preatletici e andature anche in forma competitiva: passo-stacco, skip, corsa balzata, allunghi in corsa veloce, gare a coppie.			
	3. Incremento della forza	a. incrementa la propria forza attraverso esercizi a corpo libero ed esercizi preatletici.			
	4. Incremento della mobilità articolare	a. mantiene e migliora la mobilità articolare del rachide e delle altre articolazioni attraverso gli esercizi a corpo libero.			
CONOSCENZA DEGLI OBIETTIVI E DELLE CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI	PRESTAZIONI ALUNNI	VERIFICHE		
			In itinere (si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
III. ACQUISIRE UNA CONSAPEVOLEZZA CRITICA NEI CONFRONTI DELLE PROBLEMATICHE SPORTIVE	1. Conoscenza delle norme di igiene personale.	a. porta l'occorrente e si cambia all'inizio e alla fine della lezione.			
		b. ha rispetto e cura del proprio corpo e si mantiene pulito.			
	2. Conoscenza dei linguaggi specifici (1° quadrimestre).	a. conosce il significato dei termini: prono, supino, piegamento, slancio, flessione, circonduzione.			
		3. Presa di coscienza degli effetti delle attività motorie sull'organismo.	a. ha preso coscienza degli effetti delle attività motorie sugli apparati respiratorio, circolatorio, locomotore.		
		b. conosce le finalità e sa eseguire correttamente l'esercizio di allungamento della tecnica Mezières, in ordine alla prevenzione e alla riduzione dei paramorfismi.			

## ISTITUTO COMPRENSIVO VIA SIDOLI

via Sidoli 10 – 10135 Torino tel. 011.31.71.096 fax 011.61.90.117

www.icviasidoli.it e-mail: toic88200x@istruzione.it

CONOSCENZA DELLE REGOLE NELLA PRATICA LUDICA E SPORTIVA					
UNITA'	OBIETTIVI FORMATIVI		VERIFICHE		
			in itinere ( si/no)	I quadr. n° prova	II quadr. n° prova
IV. ACQUISIRE LE ABILITA' TECNICHE TATTICHE DEI GIOCHI SPORTIVI APPROFONDENDONE LA CONOSCENZA DELLE REGOLE	1. Saper giocare con tutti i compagni.	a. sa giocare con tutti i compagni accettando i propri limiti e quelli degli altri. b. accetta e rispetta le regole condivise. c. assume un comportamento controllato alla fine del gioco sia in caso di vittoria che di sconfitta.			
	2. Applicazioni di semplici tattiche e schemi di gioco	a. riconosce le diverse relazioni spaziali (pallamano, pallacanestro) fra i giocatori e sa mettere in atto quelle più efficaci: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa smarcarsi per ricevere la palla (dai e vai, dai e segui)</li> <li>- sa riconoscere quando un compagno di squadra è smarcato e sa passargli velocemente la palla.</li> <li>- Sa riconoscere quando un compagno non è smarcato e non gli passa la palla</li> <li>- Sa marcare l'avversario: senza palla, che palleggia, con la palla in mano.</li> </ul>			
		b. sa giocare una partita di: pallabase, baseball o rugby al tocco o hitball.			
	3. tecnica di alcuni fondamentali individuali	a. pallamano e pallacanestro: sa palleggiare, effettuare il tiro e il passaggio da fermo o in corsa (3° tempo), effettuare la difesa a uomo.			
		b. Pallavolo: sa eseguire la battuta di sicurezza, il palleggio bagher, il palleggio 2 m.s., il colpo di attacco.			
4. Conoscenza dei regolamenti	a. conosce le regole dei giochi sportivi praticati				