

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI DI FINE SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI DI FINE SCUOLA SECONDARIA
<p>1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>5. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p> <p>6. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>7. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>2. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>3. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

SCUOLA PRIMARIA CLASSE PRIMA		
COMPETENZE	ABILITÀ <i>L'alunno è in grado di</i>	CONOSCENZE <i>L'alunno conosce</i>
<i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</p>	<p>Le varie parti del corpo rispetto a sé.</p> <p>Gli schemi motori di base</p> <p>SCHEMI MOTORI:</p> <ul style="list-style-type: none"> – camminare o correre lungo linee tracciate a terra – rotolare come un tronco – strisciare – saltare con uno o due piedi entro cerchi – saltare da piccoli ostacoli – camminare a quadrupedia prona o supina – camminare o correre facendo slalom tra coni – correre in forma libera senza urtarsi – correre in forma libera con un oggetto in mano <p>Destra e sinistra su sé</p>

		<p>LATERALIZZAZIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lanciare palle, palline, cerchi,....,in avanti, indietro, da sopra, da sotto con la mano dominante – stessi esercizi con il piede dominante – lanci e calci di precisione tra due coni o tra cerchi a terra o sul muro o appesi al soffitto – giocare a bowling – giocare a bocce – tirare a canestro con la mano dominante – far rotolare il cerchio con la mano dominante – impugnare una bacchetta con la mano dominante e colpire o guidare un pallone (o pallina) – giocare a vari giochi con la palla (o pallina) e invitare gli alunni a tirare – (lanciare) la palla con la mano dominante – palleggiare verso terra e anche verso l’alto con la mano dominante – saltellare sull’arto inferiore dominante libero o tra cerchi o tra piccoli ostacoli... – mantenere in aria un palloncino gonfiabile con le parti del corpo indicate dall’insegnante – palleggiare e spostarsi imitando un compagno – lanciare una palla sul muro dove sono predisposti dei numeri...chi fa più punteggio – a coppie: uno lancia la palla con la mano dominante, un altro la fa passare attraverso un cerchio in aria o a terra <p>EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> – arrestarsi in posizione di busto flesso, sui talloni, sulle punte, in equilibrio su un piede e con l’altro fare numeri o lettere – equilibrio sul sedere(gambe sollevate...) – camminare/correre entro uno spazio limitatissimo(percorso segnato a terra...) – camminare/correre entro uno spazio limitatissimo(percorso segnato a terra...)a coppie – pestare una linea superando ostacoli che ostruiscono la camminata/corsa – saltare sui tappetoni con due piedi, un piede, – stare in equilibrio seduto su un attrezzo con base d’appoggio minima (pallone, appoggio,....)
--	--	---

		<p>– camminare/correre su rialzi con base d'appoggio minima (mattoni, cerchi piccoli, appoggi.....)</p> <p>-Alcune modalità di movimenti abbinati a ritmi proposti.</p> <p>RITMO:</p> <p>– camminare /correre a coppie con lo stesso ritmo</p> <p>– camminare come soldati(marcia) a coppie ed in gruppo</p> <p>– camminare/correre imitando il ritmo ed i gesti del compagno</p> <p>– predisporre più stazioni di percorsi ritmici(cerchi, tunnel, slalom, andata e ritorno di corsa) stare un minuto per postazione eseguendo ritmicamente e poi cambiare stazione</p> <p>– a coppie o in gruppo seguire il ritmo di un alunno che cambia continuamente la camminata o corsa.</p>
<p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>I riferimenti spaziali per iniziare a orientarsi.</p> <p>ORIENTAMENTO:</p> <p>– disseminare la palestra di attrezzi e spostarsi camminando e/o correndo senza toccarli e senza toccarsi</p> <p>– passare sopra/sotto/davanti/dietro/dx e sx di attrezzi ben dislocati</p> <p>– strisciare sotto un ostacolo, sotto un tappeto sollevato (tunnel), sotto un nastro teso,...</p> <p>– passarsi la palla facendola rimbalzare sul muro (a coppie)</p> <p>– giocare a svuota campo</p>
<p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>-Partecipare al gioco collettivo attuando comportamenti relazionali positivi.</p> <p>-Prestare attenzione alle consegne date.</p> <p>-Conoscere e applicare correttamente alcune modalità esecutive delle proposte di giocosport.</p> <p>– Saper utilizzare alcuni giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p>	<p>I principali concetti temporali (prima/dopo; lento/veloce).</p> <p>Alcuni giochi di mimo.</p> <p>Semplici giochi di ruolo.</p> <p>– Saper fare attività giocose individuali</p> <p>(giochi individuali ove non si riconoscano vincitori e senza soluzioni di continuità, ma con fine gioco dato dall'insegnante/capogioco)</p> <p>– Giochi tradizionali/attività giocose individuali quali:</p> <p>☐ sacco pieno/vuoto</p>

	<p>– Rispettare le regole (saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.)</p> <p>-Percepire la soddisfazione nel giocare insieme.</p>	<p>☒ bandiera</p> <p>☒ pescatore e pesci</p> <p>☒ strega comanda...</p> <p>☒ lupo e ghiaccio.....</p>
<p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti corretti nei vari ambienti scolastici (conoscenza delle regole).</p>	<p><u>Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.</u></p> <p>Alcuni attrezzi ginnici e li usa in modo adeguato.</p>
<p>INDICAZIONI PER I CONTENUTI</p> <p>Varie tipologie di giochi.</p> <p>☒Le regole dei vari giochi proposti.</p> <p>Alcune regole del <i>fair play</i> (il piacere di giocare insieme, aiutare il compagno in difficoltà,..).</p> <p>Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.</p> <p>Alcuni attrezzi ginnici.</p>		
<p>INDICAZIONI PER LE VERIFICHE</p> <p><i>Esercizi motori</i></p> <p><i>Rubriche di valutazione</i></p> <p><i>Esposizione di regole e/o attività</i></p> <p><i>Rubriche autovalutative</i></p> <p><i>Registro di raccolta dei test</i></p> <p><i>Questionari a scelta multipla (anche attraverso Google Moduli)</i></p>		

SCUOLA PRIMARIA CLASSE SECONDA		
COMPETENZE	ABILITÀ <i>L'alunno è in grado di</i>	CONOSCENZE <i>L'alunno conosce</i>
<i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare/ lanciare, ecc). – Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<p>Le varie parti del corpo rispetto a sé.</p> <p>SCHEMI MOTORI</p> <p>Consolidare i contenuti previsti per la cl1^:</p> <ul style="list-style-type: none"> – camminare o correre lungo linee tracciate a terra – rotolare come un tronco – strisciare – saltare con uno o due piedi entro cerchi – saltare da piccoli ostacoli – camminare a quadrupedia prona o supina – camminare o correre facendo slalom tra coni – correre in forma libera senza urtarsi – correre in forma libera con un oggetto in mano – Situazioni di equilibrio e disequilibrio in piccoli rialzi (su uno o due piedi) – Capovolta in avanti – Semplici arrampicate sulla spalliera – Salto in basso (da 30/40cm su tappeto) – Salti imitando gli animali (rana, canguro, gallina zoppa,...) – Spostamenti su tre appoggi – Giochi di equilibrio con la palla (palla ferma e soggetto in movimento) – Camminare velocemente e in modi diversi (punte, talloni,...) – Rotolamento del pallone <p>Destra e sinistra su sè</p> <p>LATERALIZZAZIONE</p> <p>Consolidare i contenuti previsti per la cl1^:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lanciare palle, palline, cerchi,..., in avanti, indietro, da sopra, da sotto con la mano dominante – stessi esercizi con il piede dominante – lanci e calci di precisione tra due coni o tra cerchi a terra o sul muro o appesi al soffitto – giocare a bowling – giocare a bocce – tirare a canestro con la mano dominante – far rotolare il cerchio con la mano dominante

		<ul style="list-style-type: none"> – impugnare una bacchetta con la mano dominante e colpire o guidare un pallone (o pallina) – giocare a vari giochi con la palla (o pallina) e invitare gli alunni a tirare (lanciare) la palla con la mano dominante – palleggiare verso terra e anche verso l’alto con la mano dominante – saltellare sull’arto inferiore dominante libero o tra cerchi o tra piccoli ostacoli... – mantenere in aria un palloncino gonfiabile con le parti del corpo indicate dall’insegnante – palleggiare e spostarsi imitando un compagno – lanciare una palla sul muro dove sono predisposti dei numeri...chi fa più punteggio – a coppie: uno lancia la palla con la mano dominante, un altro la fa passare attraverso un cerchio in aria o a terra <p>EQUILIBRIO: Consolidare i contenuti per la cl 1[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – arrestarsi in posizione di busto flesso, sui talloni, sulle punte, in equilibrio su un piede e con l’altro fare numeri o lettere equilibrio sul sedere(gambe sollevate...) – camminare/correre entro uno spazio limitatissimo(percorso segnato a terra...) – camminare/correre entro uno spazio limitatissimo(percorso segnato a terra...)a coppie – pestare una linea superando ostacoli che ostruiscono la camminata/corsa – saltare sui tappetoni con due piedi, un piede,... – stare in equilibrio seduto su un attrezzo con base d’appoggio minima (pallone, appoggio,....) – camminare/correre su rialzi con base d’appoggio minima (mattoni, cerchi piccoli, appoggi.....) <p>RITMO Consolidare i contenuti previsti per la cl1[^] :</p> <ul style="list-style-type: none"> – camminare/correre a coppie con lo stesso ritmo – camminare come soldati (marcia) a coppie ed in gruppo – camminare/correre imitando il ritmo ed i gesti del compagno
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – predisporre più stazioni di percorsi ritmici (cerchi, tunnel, slalom, andata e ritorno di corsa) stare un minuto per postazione eseguendo ritmicamente e poi cambiare stazione – a coppie o in gruppo seguire il ritmo di un alunno che cambia continuamente la camminata o corsa
<i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>ORIENTAMENTO: Consolidare i contenuti previsti per la c1^A:</p> <ul style="list-style-type: none"> – disseminare la palestra di attrezzi e spostarsi camminando e/o correndo senza toccarli e senza toccarsi –passare sopra/sotto/davanti/dietro/dx e sx di attrezzi ben dislocati – strisciare sotto un ostacolo, sotto un tappeto sollevato (tunnel), sotto un nastro teso,... – passarsi la palla facendola rimbalzare sul muro (a coppie) – giocare a svuota campo
<i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocospport. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Rispettare le regole (saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.) -Partecipare al gioco collettivo attuando comportamenti relazionali positivi. -Prestare attenzione alle consegne date. -Percepire la soddisfazione nel giocare insieme. 	<p>Consolidare i contenuti previsti per la c1^A :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Saper fare attività giocose individuali (giochi individuali ove non si riconoscano vincitori e senza soluzioni di continuità, ma con fine gioco dato dall'insegnante/capogioco) – Giochi con le prime collaborazioni (2 o3 contro tutti) es . ragni e mosche, peste – Giochi tradizionali/attività giocose individuali quali: ☒ sacco pieno/vuoto ☒ bandiera ☒ pescatore e pesci ☒ strega comanda... ☒ lupo e ghiaccio
<i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti corretti nei vari ambienti scolastici (conoscenza delle regole).</p>	<p><u>Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.</u></p> <p>Alcuni attrezzi ginnici e li usa in modo adeguato.</p>

INDICAZIONI PER I CONTENUTI

Varie tipologie di giochi.

Le regole dei vari giochi proposti.

Alcune regole del *fair play* (il piacere di giocare insieme, aiutare il compagno in difficoltà,..).

Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.

Alcuni attrezzi ginnici.

INDICAZIONI PER LE VERIFICHE

Esercizi motori

Rubriche di valutazione

Esposizione di regole e/o attività

Rubriche autovalutative

Registro di raccolta dei test

Questionari a scelta multipla (anche attraverso Google Moduli)

<p style="text-align: center;">SCUOLA PRIMARIA CLASSE TERZA</p>		
COMPETENZE	ABILITÀ <i>L'alunno è in grado di</i>	CONOSCENZE <i>L'alunno conosce</i>
<p><i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<p>SCHEMI MOTORI Consolidare i contenuti previsti per la cl.2[^]</p> <ul style="list-style-type: none"> – Situazioni di equilibrio e disequilibrio in piccoli rialzi (su uno o due piedi) – Capovolta in avanti – Semplici arrampicate sulla spalliera – Salto in basso (da 30/40cm su tappeto) – Salti imitando gli animali (rana, canguro, gallina zoppa,...) – Spostamenti su tre appoggi – Giochi di equilibrio con la palla (palla ferma e soggetto in movimento) – Camminare velocemente e in modi diversi (punte, talloni,...) – Rotolamento del pallone – Percorsi ginnici costruiti dai ragazzini (a gruppi) con un numero adeguato di attrezzi – Giochi individuali di rotolamento e brevi lanci/prese della palla – Capovolte in avanti ripetute(2 ,3) – Lanci di palla con un sola mano – Correre, partendo da varie posizioni e seguendo stimoli acustici, visivi e tattili – Correre partendo da posizioni pensate dai bambini... <p>-Destra e sinistra su sè e gli altri</p> <p>LATERALIZZAZIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lanciare palle, palline, cerchi,..., in avanti, indietro, da sopra, da sotto con la mano dominante stessi esercizi con il piede dominante – lanci e calci di precisione tra due coni o tra cerchi a terra o sul muro o appesi al soffitto – giocare a bowling – giocare a bocce

		<ul style="list-style-type: none"> – tirare a canestro con la mano dominante – far rotolare il cerchio con la mano dominante – impugnare una bacchetta con la mano dominante e colpire o guidare un pallone (o pallina) – giocare a vari giochi con la palla (o pallina) e invitare gli alunni a tirare (lanciare) la palla con la mano dominante – palleggiare verso terra e anche verso l’alto con la mano dominante – saltellare sull’arto inferiore dominante libero o tra cerchi... – mantenere in aria un palloncino gonfiabile con le parti del corpo indicate dall’insegnante – palleggiare e spostarsi imitando un compagno – lanciare una palla sul muro dove sono predisposti dei numeri... chi fa più punteggio – a coppie: uno lancia la palla con la mano dominante, un altro la fa passare attraverso un cerchio in aria o a terra <p>ORIENTAMENTO:</p> <p>Consolidare i contenuti previsti per la cl.2^:</p> <ul style="list-style-type: none"> – disseminare la palestra di attrezzi e spostarsi camminando e/o correndo senza toccarli e senza toccarsi –passare sopra/sotto/davanti/dietro/dx e sx di attrezzi ben dislocati – strisciare sotto un ostacolo, sotto un tappeto sollevato (tunnel), sotto un nastro teso,... – passarsi la palla facendola rimbalzare sul muro (a coppie) – giocare a svuota campo – giochi da ordine sparso a mettersi in gruppo, in fila, con o senza riferimento – giochi d’incrocio (con o senza palla)partendo da punti diversi della palestra – correre occupando tutto lo spazio – correre stringendo la mano (batti 5) ai compagni incrociati – correre cambiando direzione di 90°, 180°, 360° ad ogni riga o ostacolo incontrato – misurare la palestra con il proprio corpo da sdraiati individualmente ed
--	--	--

		<p>insieme</p> <ul style="list-style-type: none"> – scrivere insieme con il corpo parole da sdraiati (ape, biro, oca...) partendo dalla corsa libera – formare figure geometriche da sdraiati partendo dalla corsa individuale libera – correre vicino/lontano da.... – correre nel campo segnato, fuori dal campo,... – correre in file per 1, per 2, per 3,...., – correre in riga di 3 o 4 alunni – correre a coppie <p>RITMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> – predisporre più stazioni di percorsi ritmici (cerchi, tunnel, slalom, andata e ritorno di corsa) stare un minuto per postazione eseguendo ritmicamente e poi cambiare stazione – a coppie o in gruppo seguire il ritmo di un alunno che cambia continuamente la camminata o corsa
<i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> – consolidare contenuti previsti per la classe seconda <p>-esercizi di equilibrio in movimento/volo (da cerchio a cerchio, dall'alto con mezzo giro, da cerchio a cerchio con mezzo giro,...)</p>
<i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Rispettare le regole (saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.) -Partecipare al gioco collettivo attuando comportamenti relazionali positivi. 	<p>Consolidare i contenuti previsti per la cl.2^:</p> <ul style="list-style-type: none"> – giochi con le prime collaborazioni (2 o 3 contro tutti) es. ragni e mosche, peste ... – giochi di confronto (es. orologio) – giochi di staffetta (gruppi piccoli di 4/5 max bambini) – giochi a campo libero – giochi di destrezza – giochi di presa e lancio – giochi di scambio di ruolo – es/giochi a piccoli gruppi (max 5 bambini) ad es. lanci e prese in un dato tempo – giochi di utilizzo dei cerchi/spazi senza eliminazione <p>Consolidare i contenuti previsti per la cl.2^:</p> <ul style="list-style-type: none"> – giochi tradizionali/attività giocose

	<p>-Prestare attenzione alle consegne date.</p> <p>-Percepire la soddisfazione nel giocare insieme.</p>	<p>individuali – palla base</p>
<p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti corretti nei vari ambienti scolastici (conoscenza delle regole).</p>	<p><u>-Comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.</u></p> <p>-I principali attrezzi ginnici e li usa in modo adeguato.</p> <p><u>-Percezione del senso di benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva.</u></p> <p><u>-Le essenziali norme igienico-sanitarie.</u></p>
<p>INDICAZIONI PER I CONTENUTI</p> <p>Varie tipologie di giochi.</p> <p>Le regole dei vari giochi proposti.</p> <p>Alcune regole del <i>fair play</i> (il piacere di giocare insieme, aiutare il compagno in difficoltà,..)</p> <p>Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.</p> <p>Alcuni attrezzi ginnici.</p>		
<p>INDICAZIONI PER LE VERIFICHE</p> <p><i>Esercizi motori</i></p> <p><i>Rubriche di valutazione</i></p> <p><i>Esposizione di regole e/o attività</i></p> <p><i>Rubriche autovalutative</i></p> <p><i>Registro di raccolta dei test</i></p> <p><i>Questionari a scelta multipla (anche attraverso Google Moduli)</i></p>		

SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUARTA		
COMPETENZE	ABILITÀ <i>L'alunno è in grado di</i>	CONOSCENZE <i>L'alunno conosce</i>
<i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<p>SCHEMI MOTORI Consolidare i contenuti previsti per la cl.3^A</p> <ul style="list-style-type: none"> – Percorsi ginnici costruiti dai ragazzi (a gruppi) con un numero adeguato di attrezzi – Giochi individuali di rotolamento e brevi lanci/prese della palla – Capovolte in avanti ripetute(2 ,3) – Lanci di palla con un sola mano – Corriere, partendo da varie posizioni e seguendo stimoli acustici, visivi e tattili – Corriere partendo da posizioni pensate dai bambini... – Corriere a ginocchia alte e basse, corsa calciata dietro – Combinazione semplice di arti superiori ed arti inferiori (corsa con circonduzione avanti ed indietro, corsa con slanci delle braccia simultanei ed alternati...) – Corriere laterale – Corriere all'indietro – Corriere sviluppando liberamente velocità (da 10 a 30 metri) – Saltare superando piccoli ostacoli in modo ritmico e non <p>LATERALIZZAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> – lanciare palle, palline, cerchi,... ,in avanti, indietro, da sopra, da sotto con la mano dominante – stessi esercizi con il piede dominante – lanci e calci di precisione tra due coni o tra cerchi a terra o sul muro o appesi al soffitto – giocare a bowling – giocare a bocce – tirare a canestro con la mano dominante – far rotolare il cerchio con la mano dominante – impugnare una bacchetta con la mano dominante e colpire o guidare un pallone (o pallina) – giocare a vari giochi con la palla (o pallina) e invitare gli alunni a tirare (lanciare) la palla con la mano dominante – palleggiare verso terra e anche verso l'alto con la mano dominante

		<ul style="list-style-type: none"> – saltellare sull’arto inferiore dominante libero o tra cerchi... – mantenere in aria un palloncino gonfiabile con le parti del corpo indicate dall’insegnante – palleggiare e spostarsi imitando un compagno – lanciare una palla sul muro dove sono predisposti dei numeri...chi fa più punteggio – a coppie: uno lancia la palla con la mano dominante, un altro la fa passare attraverso un cerchio in aria o a terra <p>EQUILIBRIO</p> <ul style="list-style-type: none"> – portare oggetti in equilibrio (palloni in mano, bacchette, mattoncini) – mantenere oggetti in equilibrio sul capo, nella coscia, tra i piedi,... – stare in equilibrio con ginocchio e mano controlaterali, idem piede e gomito – portare oggetti in quadrupedia normale ed inversa – Camminare in quadrupedia entro una fila di cerchi – camminare in quadrupedia seguendo una riga – tiro alla fune – a coppie: tirare una funicella con una mano – Tirarsi o spingersi con una mano – Come sopra in equilibrio su una sola gamba – camminare lateralmente o indietro su una panca – Posizioni di equilibrio complesse (angelo,...) – Posizioni e giochi di equilibrio/disequilibrio in coppia (es, gioco dei galli...)
<p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>ORIENTAMENTO</p> <p>consolidare i contenuti della classe 3[^]:</p> <ul style="list-style-type: none"> – giochi da ordine sparso a mettersi in gruppo, in fila, con o senza riferimento – giochi d’incrocio (con o senza palla)partendo da punti diversi della palestra – correre occupando tutto lo spazio – correre stringendo la mano (batti 5) ai compagni incrociati – correre cambiando direzione di 90°, 180°, 360° ad ogni riga o ostacolo incontrato – misurare la palestra con il proprio corpo da sdraiati individualmente ed insieme

		<ul style="list-style-type: none"> – scrivere insieme con il corpo parole da sdraiati (ape, biro, oca...) partendo dalla corsa libera – formare figure geometriche da sdraiati partendo dalla corsa individuale libera – correre vicino/lontano da.... – correre nel campo segnato, fuori dal campo,... – correre in file per 1, per 2, per 3,...., – correre in riga di 3 o 4 alunni – correre a coppie
<p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>-Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giosport.</p> <p>– Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>– Rispettare le regole (saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.)</p> <p>-Partecipare al gioco collettivo attuando comportamenti relazionali positivi.</p> <p>-Prestare attenzione alle consegne date.</p> <p>-Percepire la soddisfazione nel giocare insieme.</p>	<p>Consolidare i contenuti previsti per la cl.3^A</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giochi di confronto (es orologio) – Giochi di staffetta (gruppi piccoli di 4/5 max bambini) a campo libero, di destrezza – Giochi di presa e lancio – Giochi a cambio di ruolo – Es/giochi a piccoli gruppi (max5 bambini) ad es. lanci e prese in un dato tempo <p>Avvio agli sport: <input type="checkbox"/> ATLETICA:</p> <p>corsa veloce 30-50mt corsa di resistenza 3'-5' senza soste superare ostacoli in velocità salto in lungo lancio delle palline (vortex) <input type="checkbox"/> PALLAVOLO:</p> <p>solo giochi ed esercizi propedeutici (Palla rilanciata,...) <input type="checkbox"/> PALLACANESTRO:</p> <p>solo giochi di tiro a canestro individuali giochi di passaggio <input type="checkbox"/> PALLAMANO:</p> <p>tutti i giochi e le esercitazioni propedeutiche (palla al re, palla avvelenata, conta passaggi,...) – Palla base</p>
<p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti corretti nei vari ambienti scolastici (conoscenza delle regole).</p>	<p>-I principali attrezzi, il loro utilizzo e la loro collocazione.</p> <p><u>-Le corrette abitudini igienico-sanitarie.</u></p> <p><u>-Le principali regole comportamentali per uno stile di vita sano (alimentazione e movimento).</u></p>
INDICAZIONI PER I CONTENUTI		

Varie tipologie di giochi.

Le regole dei vari giochi proposti.

Alcune regole del *fair play* (il piacere di giocare insieme, aiutare il compagno in difficoltà,..)

Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.

Alcuni attrezzi ginnici.

INDICAZIONI PER LE VERIFICHE

Esercizi motori

Rubriche di valutazione

Esposizione di regole e/o attività

Rubriche autovalutative

Registro di raccolta dei test

Questionari a scelta multipla (anche attraverso Google Moduli)

SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUINTA		
COMPETENZE	ABILITÀ L'alunno è in grado di	CONOSCENZE L'alunno conosce
<i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). – Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<p>SCHEMI MOTORI Consolidare i contenuti previsti per la cl.4^a</p> <ul style="list-style-type: none"> – Percorsi ginnici costruiti dai ragazzi (a gruppi) con un numero adeguato – Corriere a ginocchia alte e basse, corsa calciata dietro – Combinazione semplice di arti superiori ed arti inferiori (corsa con circonduzione avanti ed indietro, corsa con slanci delle braccia simultanei ed alternati...) – Corriere laterale – Corriere all'indietro – Corriere sviluppando liberamente velocità (da 10 a 30 metri) – Saltare superando piccoli ostacoli in modo ritmico e non – Andature complesse (galoppo incrociato e saltellato, skip....) – Corriere partendo da varie posizioni con sfide a 2/4 in staffetta – Equilibrio in volo (salti con rotazione di 180°/360°) – Capriole con tentativi di arrivo in piedi – Lancio e prese anche a coppie – Lanci a 2 o una mano – Lanci con cambio di posizione – Lanci con palle di vario peso frontali e dorsali <p>LATERALIZZAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> – lanciare palle, palline, cerchi,...,in avanti, indietro, da sopra, da sotto con la mano dominante – stessi esercizi con il piede dominante – lanci e calci di precisione tra due coni o tra cerchi a terra o sul muro o appesi al soffitto – giocare a bowling – giocare a bocce – tirare a canestro con la mano dominante – far rotolare il cerchio con la mano dominante – impugnare una bacchetta con la mano dominante e colpire o guidare un pallone (o pallina) – giocare a vari giochi con la palla (o pallina) e invitare gli alunni a tirare

		<p>(lanciare) la palla con la mano dominante</p> <ul style="list-style-type: none"> – palleggiare verso terra e anche verso l’alto con la mano dominante – saltellare sull’arto inferiore dominante libero o tra cerchi... – mantenere in aria un palloncino gonfiabile con le parti del corpo indicate dall’insegnante – palleggiare e spostarsi imitando un compagno <p>-lanciare una palla sul muro dove sono predisposti dei numeri...chi fa più punteggio</p> <ul style="list-style-type: none"> – a coppie: uno lancia la palla con la mano dominante, un altro la fa passare attraverso un cerchio in aria o a terra <p>EQUILIBRIO: Consolidare contenuti della classe 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – portare oggetti in equilibrio (palloni in mano, bacchette, mattoncini) – mantenere oggetti in equilibrio sul capo, nella coscia, tra i piedi,... – stare in equilibrio con ginocchio e mano controlaterali, idem piede e gomito – portare oggetti in quadrupedia normale ed inversa – camminare in quadrupedia entro una fila di cerchi – camminare in quadrupedia seguendo una riga – tiro alla fune – a coppie: tirare una funicella con una mano – tirarsi o spingersi con una mano – come sopra in equilibrio su una sola gamba – camminare lateralmente o indietro su una panca – posizioni di equilibrio complesse (angelo,...) – posizioni e giochi di equilibrio/disequilibrio in coppia (es, gioco dei galli...)
<p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Organizzare il proprio movimento nello</p>	<p>ORIENTAMENTO Consolidare i contenuti della classe 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – giochi da ordine sparso a mettersi in gruppo, in fila, con o senza riferimento – giochi d’incrocio (con o senza palla)partendo da punti diversi della

<p>comune</p>	<p>spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>palestra</p> <ul style="list-style-type: none"> – correre occupando tutto lo spazio – correre stringendo la mano(batti 5) ai compagni incrociati – correre cambiando direzione di 90°, 180°, 360° ad ogni riga o ostacolo incontrato – misurare la palestra con il proprio corpo da sdraiati individualmente ed insieme – scrivere insieme con il corpo parole da sdraiati (ape, biro, oca...) partendo dalla corsa libera – formare figure geometriche da sdraiati partendo dalla corsa individuale libera – correre vicino/lontano da.... – correre nel campo segnato, fuori dal campo,... – correre in file per 1, per 2, per 3,...., – correre in riga di 3 o 4 alunni – correre a coppie
<p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Rispettare le regole (saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.) -Partecipare al gioco collettivo attuando comportamenti relazionali positivi. -Prestare attenzione alle consegne date. -Percepire la soddisfazione nel giocare insieme. 	<p>Consolidare i contenuti previsti per la cl.3^A</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giochi di staffetta (gruppi piccoli di 4/5 max bambini) a campo libero, di destrezza – Giochi di presa e lancio – Giochi a cambio di ruolo – Es/giochi a piccoli gruppi (max5 bambini) ad es. lanci e prese in un dato tempo – Giochi di passaggio – Giochi di palleggio <p>Avvio agli sport: <input type="checkbox"/> ATLETICA:</p> <p>corsa veloce 30-50mt corsa di resistenza 3'-5' senza soste superare ostacoli in velocità salto in lungo lancio delle palline (vortex)</p> <p><input type="checkbox"/> PALLAVOLO:</p> <p>solo giochi ed esercizi propedeutici palla rilanciata,...</p> <p><input type="checkbox"/> PALLACANESTRO:</p> <p>solo giochi di tiro a canestro individuali giochi di passaggio</p> <p><input type="checkbox"/> PALLAMANO:</p> <p>tutti i giochi e le esercitazioni propedeutiche: palla al re, palla avvelenata, conta passaggi,....</p>

		<p>Ⓢ CALCIO: solo esercizi propedeutici passaggi, lanci in porta,...</p>
<p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Assumere comportamenti corretti nei vari ambienti scolastici (conoscenza delle regole).</p>	<p>-I diversi usi degli attrezzi e la loro corretta collocazione. -I movimenti dei vari segmenti motori e controlla la respirazione. - <u>La relazione tra alimentazione ed esercizio fisico.</u> -Le nozioni essenziali di anatomia umana (collegamento con scienze).--<u>Le corrette abitudini igienico-sanitarie.</u> -<u>Le principali regole comportamentali per uno stile di vita sano (alimentazione e movimento).</u></p>

INDICAZIONI PER I CONTENUTI

Varie tipologie di giochi.

Le regole dei vari giochi proposti.

Alcune regole del *fair play* (il piacere di giocare insieme, aiutare il compagno in difficoltà,..)

Alcuni comportamenti corretti e sicuri per sé e per gli altri.

Alcuni attrezzi ginnici.

INDICAZIONI PER LE VERIFICHE

Esercizi motori

Rubriche di valutazione

Esposizione di regole e/o attività

Rubriche autovalutative

Registro di raccolta dei test

Questionari a scelta multipla (anche attraverso Google Moduli)

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE PRIMA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i></p> <p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i></p> <p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p> <p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Sa utilizzare le proprie capacità sia coordinative che condizionali durante le attività proposte.</p> <p>Saper orientare le proprie azioni e mantenere corretto l'orientamento degli arti nello spazio e nel tempo.</p>	<p>Sa utilizzare il proprio corpo con coordinazione sia statica che dinamica. Conosce lo schema corporeo in relazione alla sua postura e le variabili spazio temporali. Sa coordinare le capacità oculo manuali nelle attività ludiche sportive. Conosce i propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</p>
	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Riesce a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento in forma individuale, a coppie e in gruppo. Utilizza aspetti del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>È in grado di decodificare e ripetere gesti sportivi semplici in modo corretto. Conosce il proprio linguaggio corporeo per interagire con gli altri. Sa esprimere con il corpo sentimenti ed emozioni. Riesce a leggere e capire i gesti arbitrari.</p>
	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Saper giocare efficacemente. Sapersi controllare nel rispetto delle regole e degli altri. Saper utilizzare produttivamente le tecniche delle specialità proposte.</p>	<p>Riconosce le finalità dell'attività ludico sportiva praticata. Nel gioco è in grado di sperimentare varie forme di cooperazione. Partecipa con interesse ai giochi sportivi. Conosce le regole del gioco. Sa rispettare il compagno, l'avversario e l'arbitro.</p>
	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Riconosce che l'attività motoria migliora le capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Utilizza in modo corretto le</p>	<p>E' consapevole dei propri limiti e della propria efficienza fisica.</p> <p>Conosce le norme di comportamento orientate al rispetto dell'incolumità propria e altrui.</p> <p>Acquisisce consapevolezza dei benefici derivanti dall'esercizio</p>

	attrezzature sia individualmente sia in gruppo.	fisico.
<p>INDICAZIONI PER I CONTENUTI</p> <p>Esercizi di riscaldamento. Potenziamento aerobico. Potenziamento fisiologico a carico naturale. Coordinamento degli schemi motori. Scioltezza e mobilità articolare. Piccoli e grandi attrezzi. Elementi di preacrobatica. Esercizi a carico naturale individuale, a coppie ed in gruppo. Esercizi di velocità e di destrezza. Andature e esercizi preatletici generali e specifici. Atletica: corsa veloce, staffetta, salto in alto, salto in lungo, vortex e getto del peso. Giochi sportivi: pallavolo, Pallacanestro, pallamano, calcetto, baseball, ping pong.</p> <p>Elementi di primo soccorso, doping, fair play. La storia dello sport e i suoi campioni.</p>		
<p>INDICAZIONI PER LE VERIFICHE</p> <p>Test d'ingresso e in itinere. Prove a tempo. Prove ripetute. Giochi individuali, giochi di gruppo e di squadra. Tornei e gare. Rilevazione in itinere di impegno e comportamento. Verifiche scritte. Osservazione diretta dell'alunno in tutte le situazioni.</p>		

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE SECONDA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i></p> <p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i></p> <p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Utilizza efficacemente schemi motori di base in fase ludica e tecnica.</p> <p>Utilizza efficacemente le proprie capacità sia coordinative che condizionali durante le attività proposte.</p> <p>Valuta le traiettorie e le variabili spazio-temporali coordinando una risposta motoria efficace.</p> <p>Sa orientarsi in ambiente naturale</p>	<p>Sa adattare gli schemi motori alle varie situazioni di gioco. Sa rendere efficace un'azione ludica attraverso la percezione dello spazio e del tempo. Conosce i propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</p>
<p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento, in forma individuale o di gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p>	<p>Ha acquisito una propria autonomia gestuale, coordinativa e sportiva. Comprende le strategie, le scelte e i gesti dei compagni in una situazione ludico motoria. Sa esprimere con il corpo sentimenti ed emozioni. Sa leggere e capire i gesti arbitrari.</p>
	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Giocare efficacemente. Sapersi controllare nel rispetto delle regole e degli altri.</p> <p>Utilizzare produttivamente le tecniche delle specialità proposte. Collaborare con qualsiasi</p>	<p>Gestisce in maniera corretta le proprie capacità motorie mettendole a disposizione del gruppo o della squadra. Partecipa alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione. Applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi. Gestisce in modo consapevole le fasi della competizione sportiva con</p>

	compagno. Essere in grado di controllare l'emozione e l'impulsività.	autocontrollo e rispetto dell'altro sia nella vittoria che nella sconfitta. Applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro. Sa controllare la sua aggressività in situazioni di gioco ludico competitive.
	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Riconoscere che l'attività realizzata migliora il benessere psico - fisico.</p> <p>Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo.</p> <p>Riconoscere gli elementi più significativi delle attività affrontate.</p>	<p>Percepisce consapevolezza della propria efficienza fisica a seguito di allenamenti e abitudini alimentari corrette.</p> <p>Conosce le norme di comportamento per lo svolgimento di attività motoria e sportiva, nel rispetto dei principi di sicurezza per sé e per gli altri. Conosce i basilari comportamenti da adottare in situazioni di primo soccorso.</p>

INDICAZIONI PER I CONTENUTI

Esercizi di riscaldamento. Potenziamento aerobico. Potenziamento fisiologico a carico naturale. Coordinamento degli schemi motori. Scioltezza e mobilità articolare. Piccoli e grandi attrezzi. Elementi di preacrobatica. Esercizi a carico naturale individuale, a coppie ed in gruppo. Esercizi di velocità e di destrezza. Andature e esercizi preatletici generali e specifici. Atletica: corsa veloce, staffetta, salto in alto, salto in lungo, vortex e getto del peso. Giochi sportivi: pallavolo, Pallacanestro, pallamano, calcetto, baseball, ping pong.

Elementi di primo soccorso, doping, fair play. La storia dello sport e i suoi campioni.

INDICAZIONI PER LE VERIFICHE

Test d'ingresso e in itinere. Prove a tempo. Prove ripetute. Giochi individuali, giochi di gruppo e di squadra. Tornei e gare. Rilevazione in itinere di impegno e comportamento. Verifiche scritte. Osservazione diretta dell'alunno in tutte le situazioni.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE TERZA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse</i></p> <p><i>Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune</i></p> <p><i>Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo</i></p> <p><i>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali.</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in situazione sportiva. Si sa orientare in qualsiasi ambiente, naturale e non.</p>	<p>Sa applicare in modo strategico le sue scelte motorie per essere efficace nel gioco. Riesce a gestire e valutare le azioni controllando lo spazio e il tempo in ogni situazione individuale o di gruppo. Conosce i propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</p>
	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie o in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in tutte le situazioni ludico-sportive. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p>Sa applicare la propria gestualità con efficacia e destreggiandosi nelle varie situazioni di gioco. Sa elaborare strategie molteplici nelle varie situazioni complesse.</p>
	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Padroneggiare le capacità</p>	<p>Sa eseguire gesti tecnici sempre più complessi in forma analitica, in situazione statica e dinamica. Conosce strategie di gioco e la loro realizzazione (tattica) adottando</p>

	<p>coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Rispetta il codice deontologico dello sportivo (Fair Play).</p>	<p>nella squadra comportamenti collaborativi. Ha acquisito correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro. Sa gestire in modo consapevole gli eventi dell'attività ludico-sportiva interiorizzando un corretto atteggiamento da vero sportivo. Gestisce in autonomia e consapevolezza situazioni agonistiche con autocontrollo e rispetto per l'avversario, accettando serenamente il risultato sia in caso di vittoria che di sconfitta.</p>
	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p> <p>Riconosce i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e sa seguire un piano di lavoro consigliato per il miglioramento delle proprie prestazioni. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</p> <p>Saper disporre e utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'uso scorretto di integratori e all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	<p>In relazione ai cambiamenti fisici e psicologici, ha acquisito consapevolezza della propria efficienza fisica, attraverso allenamenti utili e funzionali. Ha acquisito un corretto atteggiamento di fronte alle problematiche riguardanti la costruzione di una mentalità sana, corretta e leale.</p> <p>Conosce le norme di comportamento per lo svolgimento di attività motoria e sportiva, nel rispetto dei principi di sicurezza per sé e per gli altri. Conosce i basilari comportamenti da adottare in situazioni di primo soccorso.</p>

<p>INDICAZIONI PER I CONTENUTI</p> <p>Esercizi di riscaldamento. Potenziamento aerobico. Potenziamento fisiologico a carico naturale. Coordinamento degli schemi motori. Scioltezza e mobilità articolare. Piccoli e grandi attrezzi. Elementi di preacrobatica. Esercizi a carico naturale individuale, a coppie ed in gruppo. Esercizi di velocità e di destrezza. Andature e esercizi preatletici generali e specifici. Atletica: corsa veloce, staffetta, salto in alto, salto in lungo, vortex e getto del peso. Giochi sportivi: pallavolo, Pallacanestro, pallamano, calcetto, baseball, ping pong.</p> <p>Elementi di primo soccorso, doping, fair play. La storia dello sport e i suoi campioni.</p>		
<p>INDICAZIONI PER LE VERIFICHE</p> <p>Test d'ingresso e in itinere. Prove a tempo. Prove ripetute. Giochi individuali, giochi di gruppo e di squadra. Tornei e gare. Rilevazione in itinere di impegno e comportamento. Verifiche scritte. Osservazione diretta dell'alunno in tutte le situazioni.</p>		