

CLASSE PRIMA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE						
<u>U.A.n.1:</u>	<u>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</u>					
<p><u>SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE</u> Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base Consolidamento capacità coordinative e condizionali</p> <p><u>ATTIVITA'</u> Test in riferimento a: velocità, resistenza, coordinazione e forza Esercizi a corpo libero e con attrezzi Giochi tradizionali individuali e di gruppo Percorsi e circuiti</p> <p><u>STRUMENTI</u> Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi in palestra e all'aperto</p> <p><u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u> Abilità ad eseguire esercizi e movimenti, in relazione alle capacità dell'alunno Valutazione di impegno e partecipazione</p> <p><u>TEMPI</u> Primo quadrimestre e successivi richiami nel secondo quadrimestre</p> <p><u>LINK INTERDISCIPLINARI</u> Scienze</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in comunicazione con gli altri praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p> <p style="text-align: center;">OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">CONOSCENZE</th> <th style="width: 50%;">ABILITA'</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Conoscere i principali movimenti del corpo. Conoscere la differenza fra Riscaldamento sportivo e Allenamento sportivo. Conoscere lo scopo dell'allungamento muscolare. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea. </td> <td style="vertical-align: top;"> Saper effettuare vari tipi di andature preatletiche. Saper effettuare esercizi di allungamento. Saper eseguire esercizi seguendo un dato ritmo. Saper eseguire esercizi su imitazione. Saper eseguire esercizi non guidati. Saper applicare schemi motori per risolvere in forma personale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo. Saper disporre, utilizzare e riporre 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. </td> </tr> </tbody> </table>		CONOSCENZE	ABILITA'	Conoscere i principali movimenti del corpo. Conoscere la differenza fra Riscaldamento sportivo e Allenamento sportivo. Conoscere lo scopo dell'allungamento muscolare. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.	Saper effettuare vari tipi di andature preatletiche. Saper effettuare esercizi di allungamento. Saper eseguire esercizi seguendo un dato ritmo. Saper eseguire esercizi su imitazione. Saper eseguire esercizi non guidati. Saper applicare schemi motori per risolvere in forma personale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo. Saper disporre, utilizzare e riporre 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.
CONOSCENZE	ABILITA'					
Conoscere i principali movimenti del corpo. Conoscere la differenza fra Riscaldamento sportivo e Allenamento sportivo. Conoscere lo scopo dell'allungamento muscolare. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.	Saper effettuare vari tipi di andature preatletiche. Saper effettuare esercizi di allungamento. Saper eseguire esercizi seguendo un dato ritmo. Saper eseguire esercizi su imitazione. Saper eseguire esercizi non guidati. Saper applicare schemi motori per risolvere in forma personale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e in gruppo. Saper disporre, utilizzare e riporre 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.					
	<p>OBIETTIVI MINIMI Saper eseguire correttamente semplici esercizi a corpo libero. Saper eseguire con sufficiente sicurezza i più semplici schemi motori di base: camminare, correre, saltare e lanciare.</p>					

CLASSE PRIMA

<p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>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>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere i principali gesti tecnici e il regolamento di alcuni sports.</p> <p>Saper riconoscere i campi da gioco e le attrezzature degli sports praticati.</p>	<p>Saper colpire una palla al volo.</p> <p>Saper individuare la traiettoria della palla e posizionarsi per colpirla agevolmente.</p> <p>Saper eseguire i principali gesti tecnici di palleggio, bagher e battuta di sicurezza.</p> <p>Saper palleggiare e passare la palla da fermo e in movimento.</p> <p>Saper tirare a canestro da fermo e in movimento.</p> <p>Saper lanciare il vortex.</p> <p>Saper eseguire i gesti tecnici del salto in alto.</p> <p>Saper eseguire i gesti tecnici del getto del peso.</p> <p>Saper effettuare la corsa veloce anche partendo dai quattro appoggi.</p> <p>Saper eseguire alcuni esercizi di preacrobatica.</p>
OBIETTIVI MINIMI	
Partecipare ai giochi assumendo un qualsiasi ruolo.	