

CLASSE SECONDA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE					
<p><u>U.A.n.1: UTILIZZARE ADEGUATAMENTE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE</u> Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base Consolidamento capacità coordinative e condizionali</p> <p><u>ATTIVITA'</u> Tests in riferimento a: velocità, resistenza, coordinazione e forza Esercizi a corpo libero 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 le attività motorie, 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>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</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 relazione con gli altri. 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>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: left;">CONOSCENZE</th> <th style="width: 50%; text-align: left;">ABILITA'</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Essere in grado di riconoscere i principali cambiamenti morfologici del corpo per adattare il lavoro motorio e migliorare sempre le proprie prestazioni. Conoscere i principali traumi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Conoscere i principali interventi di primo soccorso nei traumi sportivi più comuni. Conoscere che cos'è la frequenza cardiaca e saperla rilevare a riposo e sotto sforzo. Conoscere quali sono i principali benefici dell'esercizio fisico sull'apparato muscolo scheletrico. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Saper effettuare le principali andature preatletiche. Saper eseguire in maniera più sciolta, disinvolta ed economica gli esercizi semplici e combinati proposti. Utilizzare e correlare in modo più autonomo le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Saper applicare gli schemi motori opportuni per risolvere in forma personale un determinato problema motorio. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in nuove situazioni motorie sempre più complesse. 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.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	CONOSCENZE	ABILITA'	<p>Essere in grado di riconoscere i principali cambiamenti morfologici del corpo per adattare il lavoro motorio e migliorare sempre le proprie prestazioni. Conoscere i principali traumi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Conoscere i principali interventi di primo soccorso nei traumi sportivi più comuni. Conoscere che cos'è la frequenza cardiaca e saperla rilevare a riposo e sotto sforzo. Conoscere quali sono i principali benefici dell'esercizio fisico sull'apparato muscolo scheletrico. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p>	<p>Saper effettuare le principali andature preatletiche. Saper eseguire in maniera più sciolta, disinvolta ed economica gli esercizi semplici e combinati proposti. Utilizzare e correlare in modo più autonomo le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Saper applicare gli schemi motori opportuni per risolvere in forma personale un determinato problema motorio. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in nuove situazioni motorie sempre più complesse. 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.</p>
CONOSCENZE	ABILITA'				
<p>Essere in grado di riconoscere i principali cambiamenti morfologici del corpo per adattare il lavoro motorio e migliorare sempre le proprie prestazioni. Conoscere i principali traumi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Conoscere i principali interventi di primo soccorso nei traumi sportivi più comuni. Conoscere che cos'è la frequenza cardiaca e saperla rilevare a riposo e sotto sforzo. Conoscere quali sono i principali benefici dell'esercizio fisico sull'apparato muscolo scheletrico. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</p>	<p>Saper effettuare le principali andature preatletiche. Saper eseguire in maniera più sciolta, disinvolta ed economica gli esercizi semplici e combinati proposti. Utilizzare e correlare in modo più autonomo le variabili spazio-temporali funzionali al movimento. Saper applicare gli schemi motori opportuni per risolvere in forma personale un determinato problema motorio. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in nuove situazioni motorie sempre più complesse. 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.</p>				
	<p>OBIETTIVI MINIMI</p> <p>Utilizzare in modo più consapevole gli schemi motori di base. Saper eseguire alcuni esercizi combinati. Saper eseguire un semplice percorso. Saper valutare traiettorie, tempi e distanze in modo sufficientemente efficace.</p>				

CLASSE SECONDA

U.A.n.2:

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

CLASSE SECONDA

<p><u>COOPERARE E CRESCERE PRATICANDO LO SPORT SCOLASTICO</u> Pallavolo, pallacanestro, badminton, atletica leggera, ginnastica artistica.</p> <p><u>ATTIVITA'</u> Partite di pallavolo, pallacanestro, badminton. Gare di atletica leggera, elementi di base a corpo libero di ginnastica artistica.</p> <p><u>STRUMENTI</u> Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi in palestra e all'aperto</p> <p><u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u> Verifica dell'acquisizione dei gesti tecnici e dei regolamenti, in relazione alle capacità dell'alunno Valutazione di impegno e partecipazione</p> <p><u>TEMPI</u> Intero anno scolastico</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 relazione con gli altri, praticando inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">CONOSCENZE</th> <th style="width: 50%;">ABILITA'</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di base degli sport praticati.</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Saper coprire adeguatamente gli spazi di gioco. Saper adattarsi alle azioni di attacco e difesa. Saper individuare la posizione ottimale per un'azione di gioco vincente. Riuscire a marcare e a smarcarsi durante il gioco. Saper leggere e prevedere la posizione degli avversari. Migliorare l'utilizzo delle proprie abilità motorie nei vari gesti tecnici specifici. Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	CONOSCENZE	ABILITA'	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di base degli sport praticati.</p>	<p>Saper coprire adeguatamente gli spazi di gioco. Saper adattarsi alle azioni di attacco e difesa. Saper individuare la posizione ottimale per un'azione di gioco vincente. Riuscire a marcare e a smarcarsi durante il gioco. Saper leggere e prevedere la posizione degli avversari. Migliorare l'utilizzo delle proprie abilità motorie nei vari gesti tecnici specifici. Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>
CONOSCENZE	ABILITA'				
<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di base degli sport praticati.</p>	<p>Saper coprire adeguatamente gli spazi di gioco. Saper adattarsi alle azioni di attacco e difesa. Saper individuare la posizione ottimale per un'azione di gioco vincente. Riuscire a marcare e a smarcarsi durante il gioco. Saper leggere e prevedere la posizione degli avversari. Migliorare l'utilizzo delle proprie abilità motorie nei vari gesti tecnici specifici. Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Saper mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p>				
	OBIETTIVI MINIMI				
Partecipare ai giochi assumendo un ruolo ben definito.					