

Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

L'alunna, l'alunno sa

- eseguire con eleganza e variare la successione di movimenti, eseguire danze in modo ritmico e coreografico ed esprimersi mediante il movimento
- utilizzare e migliorare capacità basilari motorico-sportive, svolgere semplici programmi di fitness, praticare il gioco-sport e principali discipline sportive, perseguire obiettivi prestazionali
- conoscere e evidenziare la relazione tra attività corporea e benessere, valutare e rispettare i propri limiti prestazionali e quelli degli altri
- rispettare le regole nello svolgimento del gioco-sport e delle diverse discipline sportive, applicare condotte tattiche e comportarsi in modo leale

	Abilità e capacità	Conoscenze	Saperi di base / Argomenti / Contenuti	Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti	Attività interdisciplinari e aggiunte personali
Esperienza corporea ed espressione del movimento	Applicare la componente comunicativa ed estetica in sequenze motorie	Linguaggio corporeo, forme di espressione corporea	<p>Molteplici esperienza motorie per ampliare il bagaglio di esperienze motorie</p> <p>Stimolare il senso del ritmo</p> <p>Movimenti derivanti dal circo</p> <p>Conoscenza dei termini tecnici</p>	<p>Libera esecuzione di gesti motori basati sugli schemi motori di base (correre, rotolare, lanciare, strisciare, saltare,..)</p> <p>Libera esecuzione di movimenti individuali, a coppie ed in gruppo</p> <p>Esecuzione di gesti motori (andature) camminando o in corsa senza o con musica</p> <p>Semplici sequenze di passi</p> <p>Rope skipping</p> <p>Esercizi con vari attrezzi come palline di destrezza, trampoli, palla d'equilibrio, pedalò, slake line, pedalò, panche rovesciate, palle mediche e trave d'equilibrio</p> <p>Uso appropriato di termini tecnici</p>	
	Sentire e rispettare capacità e limiti prestazionali	Relazione ed effetti dell'attività	Aumentare la capacità di lavoro aerobico, migliorare rapidità di	Vari giochi ed esercizi che incrementano la resistenza	

		corporea sul benessere fisico e psichico	reazione ed esecuzione e sviluppo della forza	Corse a ritmo variabile individuali, a coppie ed in gruppo per modificare l'intensità di corsa andature Percorsi di resistenza Verifiche motorie di resistenza	
	Utilizzare locali e strutture in modo responsabile riguardo alla sicurezza	Regole basilari per la prevenzione di incidenti	Riconoscere l'importanza dello sport Spiegazioni riguardanti l'uso corretto e sicuro degli attrezzi. Assegnare responsabilità Uso corretto e rispettoso degli attrezzi Corretta sistemazione degli attrezzi nelle aree previste Elementi di pronto soccorso	Rilevamento della frequenza cardiaca a riposo e dopo carico Conoscere la corretta sistemazione degli attrezzi, l'uso corretto di questi e l'assistenza adeguata Progetto Mini Anne Verifiche pratiche e teoriche	
Capacità basilari motorico-sportive	Variare, combinare ed eseguire in modo coordinato sequenze motorie	Schemi motori e forme di esercizio per l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo	Sviluppo e consolidamento dello schema motorio di base coordinazione	Percorsi di equilibrio Sviluppare le lateralità Migliorare la destrezza con la palla- lanciare ed afferrare Esercizi con la funicella e la fune Esercizi di attrezzistica Esercizi di stretching	
	Dosare i carichi fisici e osservare pause di recupero	Parametri fisiologici	Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative: resistenza, forza, velocità Riconoscere l'effetto di una pratica sportiva regolare	Varie forme ludiche ed esercizi in cui varia l'intensità di sforzo Esercizi di potenziamento Lavoro a stazioni Partenze da posizioni svariate Corse a ritmi continui-discontinui Rilevamento della frequenza cardiaca a riposo, sotto sforzo e dopo carico. Importanza di una corretta respirazione	

	Valutare le proprie prestazioni sportive e lavorare al loro incremento	Fattori per il miglioramento della prestazione sportiva	<p>Motivare con esercizi che incrementano le varie capacità motorie</p> <p>Sostenere la motivazione individuale</p> <p>Creare momenti di confronto</p> <p>Proporre attività aggiuntive</p>	<p>Tornei d'istituto: badminton o floorball</p> <p>Partecipazione a gare a livello di Valle, distretto e provincia – corsa campestre, calcio, sci, fondo, slittino, pattinaggio, snowboard, bouldern, nuoto, atletica leggera</p>	
	Praticare discipline sportive scelte	Elementi tecnici e regole basilari di alcune discipline sportive	<p>Esercizi a corpo libero e con attrezzi</p> <p>Esercizi e forme ludiche a corpo libero e con attrezzi</p> <p>Conoscenza dei termini tecnici, uso corretto e sicuro degli attrezzi</p> <p>Atletica leggera</p>	<p>Acrobatica: esercizi a terra individuali ed a coppie</p> <p>Attrezzistica: capovolta avanti, indietro, candela, verticale sulla testa e gomiti, verticale sulla testa, verticale sulle mani, ruota</p> <p>Minitrampolino: salto teso, divaricato, rannicchiato, 1/2 giro, 1 giro, con superamento del plinto, con salti in altezza</p> <p>Palco di salita: funi e pertiche</p> <p>Plinto e cavallina: salto divaricato, inframezzo, laterale e con verticale</p> <p>Anelli: pendolo con 2-3 appoggi, pendolo con 1/2 giro, pendolo con capovolta indietro, salto in sospensione, capovolta avanti ed indietro, candela dalla posizione eretta</p> <p>Sbarra: vari esercizi corretta assistenza</p> <p>Tecniche di assistenza</p>	

			<p>Esercizi e forme ludiche per apprendere elementi tecnici riguardanti la corsa, i salti ed i lanci</p> <p>Conoscenza appropriata dei termini tecnici</p>	<p><u>Corsa</u>: giochi in corsa, andature, esercizi di reazione e reattività, corse con variazione di velocità, allunghi</p> <p>Partenze dalla stazione eretta, dai blocchi, da diverse posizioni (supini, proni, inventate dai ragazzi)</p> <p>Corsa piana 60m-80m, corsa 6-8-10min e 1000m, corsa ad ostacoli, percorsi di velocità, staffette</p> <p><u>Salto in alto</u>: tecnica Fosbury</p> <p><u>Salto in lungo</u>: salto da fermo, salto dalla pedana di battuto</p> <p><u>Lancio e getto</u>: varie forme ludiche, getto del peso e vortex</p> <p>Specialità dell'atletica leggera e le loro regole</p>	
--	--	--	--	--	--

Giochi di movimento e sportivi	Impiegare in modo mirato le proprie capacità motorie in competizioni a squadre	Elementi tecnici e tattiche di alcuni giochi sportivi	<p><u>Basket</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali: ricezione, palleggio, passaggio, tiro da fermo, terzo tempo, cambi di direzione</p> <p>Conoscere le tattiche di attacco e difesa Svolgere mansioni di arbitro</p> <p><u>Pallamano</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali: ricezione, palleggio, passaggio, tiro da fermo e in corsa, cambi di direzione e finte</p> <p>Conoscere le tattiche di attacco e difesa Svolgere mansioni di arbitro</p> <p><u>Calcio:</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali: ricezione della palla, passaggio e tiro</p> <p>Conoscere le tattiche di attacco e difesa Svolgere mansioni di arbitro</p> <p><u>Floorball</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali: conduzione della pallina, presa, passaggio e tiro</p> <p>Conoscere le tattiche di attacco e difesa Svolgere mansioni di arbitro</p>	Vari esercizi e forme ludiche	
--------------------------------	--	---	--	-------------------------------	--

			<u>Baseball</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali <u>Badminton</u> Conoscere e sviluppare i fondamentali individuali, corretta presa della racchetta, diritto, rovescio, battuta Vari esercizi e forme ludiche <u>Vari giochi destrutturati</u>		
	Esercitare la funzione dell'arbitro in giochi sportivi	Regole di alcuni giochi spvi	Le regole dei giochi di squadra vengono spiegate e ripetute in palestra durante il gioco attivo Anche gli alunni assumono mansioni di arbitro		
Movimento e sport all'aperto e in acqua	Praticare sport e giochi all'aperto	Attività motorie e sportive	Fare esperienze motorie in ambienti diversi- campo sportivo, Vallunga, zona scuola, stadio del ghiaccio, paese in generale, palestra d'arrampicata e bouldern	Baseball e varianti, Pallavolo, Beachvolley, Rugby, Calcio, Fondo, Ciclismo, Ciaspole, Pattinaggio, Sci alpino, Sci nordico, Slittino, Parco d'arrampicata, arrampicata sportiva, bouldern	
	Immergersi nell'acqua e nuotare utilizzando più stili	Tecniche di immersione e di nuoto	Non abbiamo a disposizione una piscina		
	Eseguire attività di gioco e sportive nell'acqua	Attività di gioco e sportive scelte	Non abbiamo a disposizione una piscina		