

SECONDO BIENNIO E MONOENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
-Conoscere le posture corrette ; -Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale e non; - Conoscere i principi alla base del riscaldamento. - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti	-Elaborare risposte motorie adeguate e personali alle richieste specifiche delle varie attività; -Saper eseguire gli esercizi di irrobustimento a carico naturale e non -Saper scegliere il riscaldamento più idoneo in relazione all'attività fisica da svolgere -Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare -Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche e anaerobiche; - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti	1. Saper eseguire una progressione di riscaldamento generale e specifico per un'attività; 2. Saper adattare un riscaldamento alla propria condizione fisica ; 3. Saper eseguire esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie: Condizionali = Forza , Resistenza, Velocità e Mobilità Articolare Coordinative = Coordinazione, Equilibrio, Destrezza, Percezione Spazio Temporale, Lateralità ; 4. Saper eseguire test di valutazione funzionale per ogni capacità motoria 5. Saper scegliere gli esercizi di riscaldamento più adatti alla prevenzione degli infortuni; 6. Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute 7. Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra; 8. Saper applicare il regolamento come giudice di gara; 9. Saper rispettare il regolamento come atleta 10. Saper competere correttamente

COMPETENZE DI CITTADINANZA	AMBITI	BIENNIO	TRIENNIO
1. <u>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di	Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.	Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Saper elaborare

	sé.	<p>Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo.</p> <p>Utilizzare le più evidenti percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione.</p> <p>Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".</p>	<p>strategie motorie in situazioni non conosciute.</p> <p>Utilizzare le diverse percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione.</p> <p>Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto".</p>
2. <u>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</u>	<p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Socialità e convivenza civile.</p> <p>Percezione di sé.</p>	<p>Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali.</p> <p>Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria.</p> <p>Riconoscere un codice gestuale (arbitraggio ecc...)</p> <p>Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento.</p>	<p>Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici.</p> <p>Individuare i legami tra teoria e pratica.</p> <p>Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento.</p>
3. <u>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</u>	<p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Percezione di sé.</p>	<p>Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.</p> <p>Utilizzare elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto motorio specifico.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.</p> <p>Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e</p>	<p>Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo.</p> <p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e nel rispetto dei tempi disponibili.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.</p> <p>Saper pianificare un lavoro (programmi di</p>

		in un contesto dato. Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.	allenamento, schede tecniche ecc...) in relazione ad obiettivi specifici.
4. <u>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma). Intervenire in caso di infortunio con un primo soccorso adeguato. Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio ecc...) Utilizzare il lessico specifico della disciplina.	Essere in grado di autovalutarsi. Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Esprimersi con interventi appropriati e costruttivi. Ricerca l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini. Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana.
5. <u>IMPARARE AD IMPARARE</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità	Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.	Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze. Essere protagonisti del proprio percorso personale di apprendimento.

<p>7. <u>ACQUISIRE UN EQUILIBRIO PSICOFISICO ATTRAVERSO LA COMPrensIONE E L'AFFINAMENTO DEL LINGUAGGIO CORPOREO COME CONTRIBUTO ALLA COMPrensIONE DI SÈ E DEGLI ALTRI</u></p>	<p>Abilità motorie espressive e percezione di sé.</p>	<p>Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica.</p>	<p>Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale.</p>
---	---	--	---

