

Ambiti	Macrocompetenze	Obiettivi	Scuola secondaria di 1° grado			
			1° biennio		3° anno	
			Conoscenze	Abilita'	Conoscenze	Abilita'
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI	COSTRUIRE L'IMMAGINE DI SE'	<p><i>Imparare ad avere coscienza del proprio corpo, a conoscerne la struttura, le parti che lo compongono e il loro nome</i></p>	<p>C1-Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinato al movimento.</p> <p>Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali.</p>	<p>A1-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse.</p> <p>Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</p> <p>Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) e realizzare propri piani di lavoro.</p>	<p>C1-Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.</p> <p>Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento.</p>	<p>A1-Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.</p> <p>Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PERCEZIONE SENSORIALE</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">UN PONTE TRA NOI E IL MONDO</p>	<p><i>I sensi sono il ponte tra noi e il mondo e la conoscenza del proprio corpo e' tanto più interiorizzata quanto più e' sollecitato l'insieme dei campi percettivi</i></p>	<p>C2-Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico...)</p>	<p>A2-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.</p>	<p>C2-Riconoscere moduli ritmici e suoni</p>	<p>A2-Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COORDINAZIONE</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">GIOCCARE CON IL TEMPO E LO SPAZIO</p>	<p><i>La relazione dello spazio e del tempo rappresentano per l'uomo delle coordinate essenziali per organizzare la propria relazione con il mondo</i></p>	<p>C3-Informazioni principali relative alle capacita' coordinative sviluppate nelle abilita'.</p> <p>Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.</p> <p>Riconoscere nell'azione del coro le componenti spazio-temporali.</p> <p>Riconoscere strutture temporali più complesse.</p>	<p>A3-Utilizzare efficacemente le proprie capacita' durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc...).</p> <p>Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo.</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione.</p> <p>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su</p>	<p>C3-Conoscere le informazioni relative alle capacita' coordinative sviluppate nelle abilita'.</p> <p>Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi.</p> <p>Riconoscere le componenti spazio-temporali in situazione sportiva.</p> <p>Riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni.</p>	<p>A3-Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo.</p> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilita' acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio.</p> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato.</p> <p>Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.</p>

			strutture temporali sempre più complesse.			
ESPRESSIVITA' CORPOREA	SCOPRIRE NUOVI CONTESTI COMUNICATIVI	<i>L'espressione corporea e' sperimentare, scoprire nuovi contesti comunicativi, attraverso i corpo, il gesto, la musica; mettendosi in gioco su potenzialità corporee scarsamente esplorate nella quotidianità</i>	C4-Conoscere le tecniche di espressione corporea.	A4-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica. Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire diversi utilizzi, diverse gestualità)	C4-Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace.	A4-Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento, e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi.
GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SQUADRE IN AZIONE	<i>I giochi e il gioco-sport rappresentano conoscenze e abilità molto importanti per lo sviluppo dei giovani in quanto attivano contemporaneamente i tre ambiti della personalità: cognitivo,</i>	C5-Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.	A5-Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio. Inventare nuove forme di attività ludico-sportive. Relazionarsi positivamente con	C5-Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi. Conoscere il concetto di anticipazione motoria. Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate. Scegliere modalità relazionali che valorizzino le diverse capacità.	A5-Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket) svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione. Arbitrare una partita degli sport praticati. Stabilire corretti rapporti

		<i>relazione e motorio. Il loro coinvolgimento e' possibile perché una delle caratteristiche più significative del gioco e' l'azione di squadra</i>		il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.		interpersonali e mettere in atto comportamenti cooperativi all'interno dl gruppo.
AMBIENTE NATURALE	LA NATURA COME PALESTRA	<i>Migliorare la qualità della vita dei giovani significa anche dare loro la possibilità di provare il piacere di vivere il rapporto con l'ambiente naturale.</i>	C8 -Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.	A8 -Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali.	C8 -Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.	A8 -Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali. Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici.

<p style="text-align: center;">SICUREZZA E SALUTE</p> <p style="text-align: center;">LE SANE ABITUDINI SI ACQUISISCONO</p>	<p><i>Come far acquisire agli alunni attraverso attività motivanti, comportamenti responsabili e orientati alla ricerca di uno stile di vita caratterizzato da un benessere fisico e mentale</i></p>	<p>C6-Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>C7-Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p> <p>Presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.</p> <p>Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</p>	<p>A6-Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</p> <p>A7-Presenza di coscienza e riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere.</p> <p>Sperimentare piani di lavoro personalizzati.</p> <p>Rispettare le regole del fair play.</p>	<p>C6-Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.</p> <p>C7-Evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza.</p>	<p>A6-Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>A7-Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento.</p> <p>Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p> <p>Rispettare il codice del fair play.</p>
--	--	--	---	---	--