

3° BIENNIO

Corpo – movimento - sport

classi 5° Scuola Primaria e 1° Scuola Secondaria

Competenze	Abilità	Conoscenze
Essere consapevole del proprio processo di crescita e di sviluppo corporeo; riconosce inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.	Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo. Mettere alla prova le proprie capacità condizionali, forza-velocità-resistenza, in semplici esercizi a tempo.	Riflettere su alcune funzioni vitali: respirazione, battito cardiaco, movimento. Le caratteristiche antropometriche del proprio corpo.
Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando: - di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo; - di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata; - di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria.	Sviluppare le capacità coordinative generali : apprendimento, controllo,adattamento, trasformazione. Sviluppare le capacità coordinative speciali : orientamento, equilibrio, combinazione motoria, differenziazione dinamica, anticipazione motoria, fantasia motoria. Padroneggiare schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse.	L'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi (palle, funicelle, bastoni, clavette, spalliera, pertica, asse d'equilibrio). Modalità di esecuzione di un determinato compito motorio. Lessico specifico.

<p>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</p> <p>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari.</p>	<p>Comprendere ed applicare le regole nel gioco di squadra.</p> <p>Assumere un ruolo attivo nei giochi sportivi e di movimento.</p> <p>Intuire e anticipare le azioni nei giochi di movimento.</p> <p>Affrontare le esperienze con tranquillità, fiducia in se stessi, accettando anche la sconfitta.</p> <p>Rappresentare graficamente e simbolicamente un percorso e viceversa.</p>	<p>Le regole dei giochi sportivi.</p> <p>Lessico specifico.</p> <p>Curiosità riguardo ad alcuni giochi sportivi e di movimento (origine, cenni storici, record mondiali...).</p>
<p>Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</p>	<p>Trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento.</p> <p>Partecipare a semplici coreografie o sequenze di movimenti, utilizzando anche basi ritmiche e musicali.</p>	<p>Differenti modalità di espressione delle emozioni.</p> <p>Varie modalità di esecuzione di ritmi e movimenti.</p>
<p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui</p>	<p>Utilizzare in modo corretto spazi e attrezzi.</p> <p>Utilizzare azioni motorie nel rispetto degli altri</p> <p>Curare l'igiene personale.</p>	<p>Corrette modalità di utilizzo degli attrezzi.</p> <p>Rischi del gioco sportivo.</p> <p>Inconvenienti legati ad una cattiva igiene personale.</p>