

4° BIENNIO

Corpo – movimento - sport

classi 2° e 3° 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.	Riconoscere e distinguere un esercizio volto a migliorare una determinata capacità condizionale (forza, resistenza, velocità). Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo e delle proprie capacità fisiche (campestre).	Associare un esercizio ai principali muscoli coinvolti. Parti e funzioni dell'apparato locomotore. Lessico specifico relativo all'apparato locomotore. Caratteristiche dell'esercizio : intensità, durata, tipologia.
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.	Consolidare le capacità coordinative generali e speciali (vedi 3° biennio). Destreggiarsi anche in maniera autonoma con tutti i tipi di piccoli e grandi attrezzi. Controllare le posture durante l'esecuzione dei compiti motori semplici e complessi.	Lessico e utilizzo anche degli attrezzi più impegnativi : cavallina, quadro svedese, funi da arrampicata. Consapevolezza della propria struttura corporea attraverso la propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli).

<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. Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari.</p>	<p>Migliorare il proprio senso della percezione e tattico durante un gioco sportivo.</p> <p>Intuire e anticipare le azioni nel gioco sportivo.</p> <p>Accettare con sportività la sconfitta.</p>	<p>Regole e principali tattiche dei giochi sportivi.</p> <p>Consapevolezza del proprio ruolo e del ruolo degli altri.</p> <p>Concetto di fair play.</p>
<p>Controllare il movimento e lo utilizza anche per rappresentare e comunicare stati d'animo...</p>	<p>Partecipare a coreografie.</p> <p>Progettare coreografie.</p>	<p>Riconoscere, distinguere e adattare alle varie sequenze ritmiche differenti generi musicali.</p>
<p>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per prevenire infortuni.</p> <p>Comprendere la relazione tra il benessere fisico ed una corretta alimentazione.</p> <p>Curare l'igiene personale.</p>	<p>Norme di sicurezza</p> <p>Regole per un'alimentazione equilibrata.</p> <p>Nozioni generiche sugli infortuni di natura muscolare (stiramenti, strappi, contratture).</p>