

PIANI DI STUDIO

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA PRIMO BIENNIO

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Padroneggiare abilità motorie			
COMPETENZA 1 : MOVIMENTO			
ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE
<p>1.1.Utilizzare una varietà di azioni motorie di base (correre, saltare, rotolare, arrampicare, lanciare, afferrare...) con attenzione alla lateralità, sapendole verbalizzare.</p> <p>1.2.Controllare il corpo fermo e in movimento ed essere in grado di recuperare l'equilibrio in situazioni di disequilibrio.</p>	<p>Riconoscere il proprio corpo nelle azioni motorie sperimentate e conoscere il concetto di destra e sinistra.</p> <p>Conoscere e verbalizzare semplici esperienze di controllo tonico e posturale.</p>	<p>Esercizi e giochi per conoscere il corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nominare le varie parti del corpo; - contrarre e rilassare il corpo (es. Gioco del burattino, sacco pieno e sacco vuoto, semaforo, ecc); - atterraggi vari sui materassi, contrazione e rilassamento di spalle, braccia, mani anche con l'aiuto di un compagno; - utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; - giochi a piedi nudi su diverse superfici; - saltelli con piccoli attrezzi; - superamento di ostacoli; - salti in basso, saltelli a piedi uniti, saltelli laterali destra/sinistra; 	
<p>1.3.Utilizzare semplici elementi temporali (prima/dopo, contemporaneità, successione, alternanza...) e riprodurre semplici strutture ritmiche.</p>	<p>Conoscere alcune caratteristiche relative al tempo e semplici ritmi da fonti differenti (battute di mano, percussioni, musiche).</p>		

1.4.Sapersi muovere nello spazio personale, degli altri, degli oggetti, anche in ambiente naturale.	Conoscere le collocazioni del corpo sperimentate in relazione ai concetti spaziali (rapporti topologici, punti di riferimento, distanze, dimensioni).	Esercizi e giochi di coordinazione dinamica generale: <ul style="list-style-type: none"> - saltelli con la funicella a terra, sul posto, in avanzamento,individualmente, a coppie, in piccoli gruppi; - spostamenti in palestra evitando oggetti e compagni a velocità differenti; - ecc. ... 	
1.5.Riconoscere le relazioni tra il corpo in movimento: le funzioni fisiologiche principale e verbalizzare le esperienze vissute	Conoscere le principali funzioni fisiologiche collegate al movimento: respiro, battito cardiaco, sudorazione.		
Collegamenti interdisciplinari			
Obiettivi minimi			
Coordina una varietà di abilità motorie di base in alcune situazioni, controllando globalmente il corpo nelle sue relazioni con spazio e tempo. Riconosce, se guidato, le sue modificazioni fisiologiche.			

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Utilizzare l'espressività corporea			
COMPETENZA 2: LINGUAGGI DEL CORPO			
ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE
2.1.Utilizzare il corpo per cominciare, emozioni suscitate da canzoni,bans, racconti, musiche attraverso la comunicazione non verbale (mimica, gestualità, postura, drammatizzazione, danza).	Conoscere le modalità di comunicazione non verbale attraverso il corpo e i segni/segnali.	<ul style="list-style-type: none"> - Gioco delle smorfie; - gioco del “fare come se” (essere in ritardo, avere freddo, avere caldo, camminare sulla sabbia che scotta, correre senza far rumore, ...) 	

2.2.Leggere e interpretare la comunicazione non verbale dei compagni.	Analizzare le modalità di espressione corporea utilizzate. Analizzare i contenuti comunicativi e dei compagni.	<ul style="list-style-type: none"> - camminare e fermarsi come se fossimo inciampati, se avessi un cane al guinzaglio, ...; - “gioco della bolla” (a coppie un compagno si muove come se fosse dentro una bolla di sapone, l’altro all’esterno segue il movimento, spinge la bolla,...) - “gioco dello specchio” - “gioco del mimo” (con musiche adatte mimare situazioni varie come il mare in tempesta, mare calmo, mare mosso, vento forte nel bosco,...) 	
2.3.Realizzare semplici combinazioni ritmiche di movimento e semplici danze.	Conoscere semplici ritmi e saperli eseguire. Riconoscere le sequenze temporali nelle azioni proprie ed altrui.		
Collegamenti interdisciplinari			
Obiettivi minimi Utilizza modalità espressive per cominciare con il linguaggio non verbale.			

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Partecipare al gioco e gioco - sport			
COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT			
ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE
3.1.Utilizzare gli schemi motori di base per partecipare ai giochi proposti.	Conoscere i giochi motori sperimentati, anche della tradizione popolare locale.	<ul style="list-style-type: none"> - Progettare un gioco collettivo semplice (poche regole); 	

Comprendere la struttura del gioco (campo, tempo, giocatori, attrezzi...)		<ul style="list-style-type: none"> - progettare un gioco con regole più complesse e rispettarle durante il gioco; - giochi tradizionali con regole già predisposte (gioco del fazzoletto, gioco delle code, gioco dei bianchi e neri) e con la possibilità di introdurre variazioni alle regole. - staffette a tempo, percorsi con o senza attrezzi; 	
3.2. Individuare le azioni motorie più utili per risolvere semplici problemi motori (problem solving).	Conoscere i nessi temporali e causali delle azioni motorie.		
3.3. Assumere un atteggiamento positivo nell'affrontare le esperienze di gioco e collaborare per raggiungere l'obiettivo comune.	Conoscere le modalità di collaborazione sperimentata nel gioco, evidenziando punti di forza e le criticità.		
3.4. Riconoscere, rispettare le regole, accettare le sanzioni.	Conoscere il concetto di regola e di sanzione.		
Collegamenti interdisciplinari			
Obiettivi minimi			
Partecipa al gioco con contributi personali comprendendo il senso delle regole.			
Collabora con i compagni, accettando gli esiti (successi e sconfitte).			

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA PRIMO BIENNIO

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Riconoscere il benessere che deriva dall'attività motoria			
COMPETENZA 4 : SALUTE E BENESSERE			
ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE

<p>4.1. Controllare il proprio e altrui movimento, anche con attrezzi.</p> <p>4.2. Rispettare i criteri di sicurezza nella prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Conoscere le modalità e i criteri base per muoversi in sicurezza, rispetto a sé e gli altri.</p> <p>Conoscere l'utilizzo degli attrezzi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzo degli attrezzi della palestra osservando le modalità suggerite dall'insegnante per l'uso in sicurezza; - salire sulla spalliera afferrando i pioli con il pollice opposto alle altre dita, mantenere la giusta distanza dai compagni; - scegliere gli indumenti adatti per l'attività che si svolge (palestra, classe, cortile); - riflessione sul sudore come reazione fisiologica al movimento, sul calore corporeo e sulle sensazioni di fatica; 	
<p>4.3. Mettere in pratica corretti comportamenti per una sana alimentazione e cura personale.</p>	<p>Conoscere alcune regole alimentari e di igiene personale.</p>		
<p>4.4. Vivere il gioco motorio come esperienza di autostima e autoefficacia, esprimendo con il linguaggio verbale grafico le sensazioni di benessere.</p>	<p>Conoscere le sensazioni di benessere psicofisico generate dal movimento e dal gioco.</p>		
<p>Collegamenti interdisciplinari</p>			
<p>Obiettivi minimi</p> <p>Assume i principali comportamenti rispetto alla sicurezza e alla salute.</p> <p>Vive con benessere le attività motorie.</p>			