

## PIANI DI STUDIO

## AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - TERZO BIENNIO

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Padroneggiare abilità motorie e coordinarle  
(Coordinare più schemi motori anche con utilizzo di attrezzi e con i compagni)

## COMPETENZA 1: MOVIMENTO

ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE
<p>Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse.</p> <p>- Riconoscere le modifiche cardio-respiratorie e dimostrare consapevolezza dei cambiamenti del corpo in età evolutiva in relazione al movimento.</p> <p>- Saper adattare il proprio corpo a situazioni di disequilibrio in relazione a sé, allo spazio, agli altri e agli oggetti.</p> <p>- Riprodurre azioni motorie adattandole alle strutture ritmiche e viceversa.</p>	<p>- Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo.</p> <p>- Conoscere le modificazioni fisiologiche (respirazione, battito...) e strutturali del corpo (peso, altezza) in rapporto alla crescita e al movimento.</p> <p>- Conoscere le esperienze vissute di controllo posturale e tonico-muscolare in diverse situazioni.</p> <p>- Conoscere le relazioni temporali e i ritmi sperimentati, memorizzarli e rappresentarli attraverso il movimento.</p>	<p>- Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>- Esercizi a corpo libero individuali e a coppie assumendo posizioni diverse.</p> <p>- Percorsi utilizzando le varie parti del corpo con o senza attrezzi.</p> <p>- Coordinare e collegare il maggior numero di movimenti naturali (camminare, correre, saltare, lanciare...).</p> <p>- Dopo un'attività percepire la variazione del ritmo e la profondità della respirazione.</p> <p>- Corsa lenta, veloce, laterale, incrociata, saltelli...</p> <p>- Superare ostacoli, saltare in lungo ed in alto.</p> <p>- Lanciare ed afferrare palloni e piccoli attrezzi in modi diversi.</p> <p>- Palleggiare con palloni diversi in varie situazioni.</p> <p>- Eseguire lanci seguendo una traiettoria (mirare e colpire un bersaglio) in situazioni statiche e di movimento.</p>	

- Organizzare il movimento in forma individuale e in gruppo in relazione agli elementi spaziali, anche in ambiente naturale.	- Conoscere le relazioni tra movimento e spazio (traiettorie, distanze, punti di riferimento...) in rapporto anche agli altri e agli oggetti.	- Percorsi con e senza attrezzi.	
--	---	----------------------------------	--

**Collegamenti interdisciplinari**

**Obiettivi minimi**

Coordina le abilità motorie in alcune situazioni, controllando globalmente il corpo nelle sue relazioni con spazio e tempo e riconosce, guidato, le sue modificazioni fisiologiche.

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Utilizzare l'espressività corporea**  
(Rappresentazioni, danze tradizionali e non, drammatizzazioni, comunicazioni attraverso il corpo anche il gruppo)

**COMPETENZA 2: LINGUAGGI DEL CORPO**

ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	PERIODO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzare semplici sequenze di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</li> <li>- Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento.</li> <li>- Decodificare i linguaggi specifici di compagni, insegnanti e arbitri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere semplici elementi del linguaggio del corpo e del linguaggio dei gesti.</li> <li>- Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà.</li> <li>- Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesti e movimenti che simboleggiano ed esprimono emozioni, sentimenti, stati d'animo da effettuare individualmente, a coppie, a gruppi.</li> <li>- Creare semplici coreografie con la corda, palloni...; sequenza di movimenti con o senza attrezzi.</li> <li>- Andature adeguate a diverse situazioni ritmiche.</li> </ul>	

**Collegamenti interdisciplinari**

**Obiettivi minimi**

Guidato, utilizza alcune modalità espressive comunicando semplici situazioni e stati d'animo.

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Partecipare al gioco, gioco-sport e sport

(Giochi tradizionali e non, giochi sportivi, a gruppi e in squadre)

COMPETENZA 3:GIOCO E SPORT

ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	PERIODO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare schemi motori combinati per differenti proposte di gioco sport anche proponendo varianti.</li> <li>- Partecipare e contribuire alle scelte del gioco con interventi personali nei vari ruoli (problem solving).</li> <li>- Collaborare con i compagni rispettando le diversità e i vari ruoli e dare il proprio contributo al gruppo per la cooperazione.</li> <li>- Riconoscere e rispettare regole, regolamenti, sanzioni e accettare la sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere strutture e regole di giochi motori e gioco-sport.</li> <li>- Conoscere diverse modalità di soluzioni motorie nella realizzazione del gioco.</li> <li>- Conoscere modalità diverse di relazione nel rispetto dell'altro e riconoscere i vari ruoli nel gioco.</li> <li>- Conoscere le regole, il regolamento e comportamenti da tenere nel gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi individuali con o senza pallone da fermi e in movimento (esercizi di preattletica, palleggio, passaggio, tiri mirati).</li> <li>- Esercizi a coppie o a gruppi con o senza pallone, da fermi e in movimento, per il miglioramento della tecnica e tattica delle discipline praticate.</li> <li>- Giochi propedeutici al consolidamento delle tecniche e tattiche dei giochi sportivi individuali e di squadra; esercitazioni per la tecnica delle varie specialità dell'atletica leggera.</li> <li>- Giochi cooperativi e preagonistici, individuali e di gruppo.</li> <li>- Offerte ed opportunità sportive sul territorio.</li> </ul>	
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>			
<b>Obiettivi minimi</b>			
Guidato collabora alla riuscita del gioco, rispetta globalmente regole, ruoli e compagni e accetta gli esiti del gioco.			

**AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - Terzo biennio**

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Attuare positivi stili di vita per la salute, la sicurezza e la prevenzione (Costruire regolamenti, mettere in atto comportamenti corretti nella pratica motoria per conservare la propria salute nel rispetto dell'ambiente)			
<b>COMPETENZA 4 - SALUTE E BENESSERE</b>			
<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>PROPOSTE DI ATTIVITÀ</b>	<b>BIMESTRE</b>
<p>4.1. Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi.</p> <p>4.2. Saper applicare autonomamente le principali regole alimentari e di igiene.</p> <p>4.3. Essere consapevoli che attività motoria e gioco inducono benessere.</p>	<p>- Conoscere i pericoli nei vari ambienti e i criteri base per muoversi in sicurezza anche in presenza di altri e di attrezzi.</p> <p>- Conoscere le regole principali della corretta alimentazione e igiene che contribuiscono a mantenere lo stato di salute.</p> <p>- Conoscere il rapporto tra attività ludico-motoria e le sensazioni di benessere che ne derivano.</p>	<p>- Migliorare gli schemi motori per gestire correttamente l'organizzazione dei propri movimenti, degli spazi e delle attrezzature.</p> <p>- Mettere in pratica le informazioni dell'insegnante per la sicurezza e la prevenzione.</p> <p>- Attività motoria/sportiva in ambiente naturale.</p>	
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>			
<b>Obiettivi minimi</b>			
Guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.			