

PIANI DI STUDIO

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - Quarto 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>1.1. Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche (coordinazione) progressivamente complesse.</p> <p>1.2. Adattare l'azione dei diversi segmenti corporei in situazioni di equilibrio o disequilibrio.</p> <p>1.3. Utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.</p> <p>1.4. Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambiente naturale.</p>	<p>- Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo.</p> <p>- Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio.</p> <p>- Conoscere gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria.</p> <p>- Conoscere gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.</p>	<p>- Esercizi di adattamento corporeo con e senza vari attrezzi.</p> <p>- Esercizi di imitazione, a occhi aperti/chiusi.</p> <p>- Tecniche di rilassamento, respirazione e percezione del corpo.</p> <p>- Circuiti, circuiti a stazioni.</p> <p>- Partenze da diverse posizioni.</p> <p>- Corsa veloce e prolungata.</p> <p>- Corsa libera e con ostacoli di altezza e distanza diversa.</p> <p>- Vari tipi di salti: in lungo e in alto.</p> <p>- Vari tipi di lanci: peso, vortex.</p> <p>- Giochi sportivi con numero di giocatori e spazi di gioco variabili.</p> <p>- Giochi senso-percettivi.</p> <p>- Giochi di orientamento nello spazio.</p> <p>- Giochi di resistenza, velocità...</p>	

1.5. Utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l'intensità dell'attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all'età in evoluzione.	- Conoscere gli obiettivi e le procedure del piano di lavoro proposto con riferimento a funzioni fisiologiche, cambiamenti morfologici e del sé corporeo caratteristici dell'età e specifici del genere.	- Esercitazioni per la tecnica delle varie specialità dell'atletica leggera.	
--	--	--	--

Collegamenti interdisciplinari

Obiettivi minimi

Ha consapevolezza della propria e l'altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica (controlla azioni motorie in situazioni semplici).

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - QUARTO BIENNIO

<p>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Utilizzare l'espressività corporea (Rappresentazioni, danze tradizionali e non, drammatizzazioni, comunicazioni attraverso il corpo anche il gruppo)</p>			
<p>COMPETENZA 2 - LINGUAGGIO DEL CORPO</p>			
ABILITÀ	CONOSCENZE	PROPOSTE DI ATTIVITÀ	BIMESTRE
2.1. Utilizzare l'espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo mediante l'utilizzo del corpo e degli attrezzi di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi. - Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestì e movimenti che simboleggiano ed esprimono emozioni, sentimenti, stati d'animo da effettuare individualmente, a coppie, a gruppi. - Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nei giochi motori e sportivi. 	

<p>2.2. Decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri.</p> <p>2.3. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali.</p>	<p>- Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento.</p>		
<p>Collegamenti interdisciplinari</p>			
<p>Obiettivi minimi</p> <p>Guidato utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi concordati.</p>			

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - Quarto biennio

<p>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Partecipare al gioco, gioco-sport e sport (Giochi tradizionali e non, giochi sportivi, a gruppi e in squadre)</p>			
<p>COMPETENZA 3 - GIOCO E SPORT</p>			
<p>ABILITÀ</p>	<p>CONOSCENZE</p>	<p>PROPOSTE DI ATTIVITÀ</p>	<p>BIMESTRE</p>
<p>3.1. Utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</p> <p>3.2. Mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate.</p> <p>3.3. Svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>	<p>- Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.</p> <p>- Conoscere il concetto di strategia e tattica.</p> <p>- Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.</p>	<p>- Giochi individuali con o senza pallone da fermi e in movimento (esercizi di preatletica, palleggio, passaggio, tiri mirati); giochi a coppie o a gruppi con o senza pallone, da fermi e in movimento, per il miglioramento della tecnica e tattica delle discipline praticate.</p> <p>- Giochi cooperativi e preagonistici, individuali e di gruppo; giochi propedeutici al consolidamento delle tecniche e</p>	

3.4. Relazionarsi positivamente con l'altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati (Fair – play).	- Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. - Conoscere i principi del Fair – play.	tattiche dei giochi sportivi individuali e di squadra; giochi sportivi. - Offerte ed opportunità sportive sul territorio.	
Collegamenti interdisciplinari			
Obiettivi minimi Nel gioco e nello sport conosciuti utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, collabora rispettando le regole principali.			

AREA DI APPRENDIMENTO: MOTORIA - QUARTO 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)			
COMPETENZA 4 - SALUTE E BENESSERE			
ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITÀ	BIMESTRE
4.1. Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso.	- Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.	Mettere in pratica le informazioni dell'insegnante per la sicurezza e la prevenzione.	

<p>4.2. Nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l'assunzione di sostanze illecite e curare l'alimentazione e l'igiene personale.</p> <p>4.3. Per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche di riscaldamento e di defaticamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool...) e sui loro effetti negativi. - Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Migliorare gli schemi motori per gestire correttamente l'organizzazione dei propri movimenti, degli spazi e delle attrezzature. - Mettere in pratica le informazioni dell'insegnante per la sicurezza e la prevenzione. 	
<p>Collegamenti interdisciplinari</p>			
<p>Obiettivi minimi</p> <p>Guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.</p>			