

## Corpo Movimento e Sport – II-III scuola secondaria I grado

Competenze	Abilità	Conoscenze	Attività	Valutazione
<p>Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di controllare i movimenti dei segmenti corporei, riconsolidando gradualmente le variazioni morfologiche del corpo.</li> <li>• Riconoscere le variazioni cardio - respiratorie in base alle attività svolte, sapendo utilizzare il ritmo più appropriato in base agli obiettivi prefissati (capacità condizionali).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendere coscienza delle parti del corpo che interagiscono con l'esercizio proposto.</li> <li>• Riconoscere e consolidare le strategie di impegno cardio-circolatorio in base alle richieste.</li> </ul>	<p>Utilizzare le tecniche delle attività come : la corsa, il salto, il lancio, l'arrampicata, la pre-acrobatica.</p> <p>Per ogni attività proposta, le esercitazioni applicate, prenderanno spunto dalle seguenti voci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi a corpo libero o con piccoli o grandi attrezzi.</li> <li>• Esercizi propedeutici.</li> </ul>	<p>O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio.</p> <p>DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.</p>
<p>Partecipare alle attività ludiche, didattiche e presportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilizzare gli alunni e renderli consapevoli e partecipi dell'attività proposta;</li> <li>• Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi.</li> <li>• Saper utilizzare le attrezzature in relazione alle diverse attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere, saper utilizzare e rispettare le regole più importanti di giochi e sport praticati; la terminologia specifica e gli elementi tecnici e tattici essenziali.</li> <li>• Valorizzare attraverso lo sport, l'etica e l'accettazione della diversità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorsi in ambiente naturale;</li> <li>• percorsi strutturati (a stazioni);</li> <li>• lavoro a circuiti.</li> <li>• Specialità legate all'atletica leggera;</li> <li>• Avviamento ai giochi sportivi.</li> </ul>	<p>O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio.</p>

				<p>B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio.</p> <p>DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.</p>
<p>Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre-sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper conoscere e apprendere le abilità specifiche per i giochi sportivi e per altre attività strutturate.</li> <li>Saper intuire l'azione dell'altro scegliendo azioni e soluzioni efficaci alla risoluzione del problema motorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscenze di alcune attività e giochi sportivi realizzabili nel nostro territorio.</li> <li>Obiettivi, regole e fondamentali delle specialità .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutto ciò che è programmabile e attuabile nel nostro contesto operativo e scolastico.</li> </ul>	<p>O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio.</p> <p>DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p>

				NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.
Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria ed altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare attrezzi/strumenti con cautela in modo tale da evitare eventuali infortuni per se e per gli altri.</li> <li>• Saper utilizzare gli attrezzi e le strutture in modo consono alle attività richieste.</li> <li>• Saper utilizzare comportamenti sicuri anche in contesti diversi dalla scuola.</li> </ul>	Capire come e dove muovere il proprio corpo nello spazio specifico relativo all'esercitazione, in modo tale da evitare eventuali pericoli.	Attività a corpo libero o con strumenti di lavoro prefissati.	<p>O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio.</p> <p>B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio.</p> <p>DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.</p> <p>NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.</p>