

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

Competenze	Abilità	Conoscenze	Attività	Valutazione
Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.	- Essere in grado di controllare i movimenti dei segmenti corporei, riconsolidando gradualmente le variazioni morfologiche del corpo. - Riconoscere le variazioni cardio - respiratorie in base alle attività svolte, sapendo utilizzare il ritmo più appropriato in base agli obiettivi prefissati (capacità condizionali).	- Prendere coscienza delle parti del corpo che interagiscono con l'esercizio proposto. - Riconoscere e consolidare le strategie di impegno cardio-circolatorio in base alle richieste.	Utilizzare le tecniche delle attività come : la corsa, il salto, il lancio, l'arrampicata, la pre-acrobatica. Per ogni attività proposta, le esercitazioni applicate, prenderanno spunto dalle seguenti voci: - Esercizi o a corpo libero o con piccoli o grandi attrezzi. - Esercizi propedeutici.	O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio. D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio. B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio. DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.
Partecipare alle attività ludiche, didattiche e presportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature.	- Responsabilizzare gli alunni e renderli consapevoli e partecipi dell'attività proposta; - Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. - Saper utilizzare le attrezzature in relazione alle diverse attività.	- Conoscere, saper utilizzare e rispettare le regole più importanti di giochi e sport praticati; la terminologia specifica e gli elementi tecnici e tattici essenziali. - Valorizzare attraverso lo sport, l'etica e l'accettazione della diversità.	- Percorsi in ambiente naturale; - percorsi strutturati (a stazioni); - lavoro a circuiti. - Specialità legate all'atletica leggera; - Avviamento ai giochi sportivi.	O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio. D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio.

				B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio. DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.
Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre-sportive.	- Saper conoscere e apprendere le abilità specifiche per i giochi sportivi e per altre attività strutturate. - Saper intuire l'azione dell'altro scegliendo azioni e soluzioni efficaci alla risoluzione del problema motorio.	- Conoscenze di alcune attività e giochi sportivi realizzabili nel nostro territorio. - Obiettivi, regole e fondamentali delle specialità .	Tutto ciò che è programmabile e attuabile nel nostro contesto operativo e scolastico.	O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio. D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio. B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio. DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate.

				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.	- Saper utilizzare attrezzi/strumenti con cautela in modo tale da evitare eventuali infortuni per se e per gli altri. - Saper utilizzare gli attrezzi e le strutture in modo consono alle attività richieste. - Saper utilizzare comportamenti sicuri anche in contesti diversi dalla scuola.	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.	O= Riconosce le parti del corpo e le sa usare con padronanza in situazioni complesse. Sa quantificare e gestire l'intensità dell'esercizio. D= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni anche complesse. Sa gestire l'intensità dell'esercizio. B= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. Riconosce e sa applicare alcune intensità di esercizio. DC= Riconosce le parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. S= Riconosce alcune parti del corpo e le sa utilizzare in situazioni semplificate. NS= Ha difficoltà a riconoscere le parti del corpo e ad utilizzarle in modo adeguato.