

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 - PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO - DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE
 SECONDO ANNO DEL TERZO BIENNIO - PRIMA CLASSE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

COMPETENZE	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)	ATTIVITÀ
<p>Competenza 1</p> <p>EDUCAZIONE ALLA SALUTE E NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO. Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria sicurezza e di quella altrui.</p>	<p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esegue ciò che gli viene chiesto di fare - E' consapevole dei rischi a cui va incontro quando non si osservano le norme di sicurezza <p>Osservare norme igieniche per salvaguardare il benessere psicofisico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indossa indumenti idonei per l'ambiente palestra; - Si cambia all'inizio e al termine della lezione <p>Riconoscere le principali norme di primo soccorso e applicarle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le norme generali di sicurezza durante il lavoro a corpo libero, ai grandi attrezzi o con piccoli attrezzi; - Le norme generali di primo soccorso e prevenzione degli infortuni; <ul style="list-style-type: none"> o Come intervenire in caso di infortunio - I benefici dell'attività motoria nella pre-adolescenza e nell'adolescenza. - Brevi cenni su struttura e funzionamento dell'apparato cardio-vascolare. - Il codice deontologico dello sportivo e le regole delle attività ludico-sportive e delle discipline sportive. - Attività ludico-sportive come valore etico 	<ul style="list-style-type: none"> - Trasportare, montare e riporre l'attrezzatura della palestra in modo sicuro; norme di sicurezza riferite di volta in volta alla lezione. - Controllo delle pulsazioni cardiache a riposo e sotto sforzo. - Norme di primo intervento: visione video sul primo soccorso, lettura di linee guida teoriche e simulazione di chiamata al 112; questionario di riepilogo e comprensione.
<p>Livelli essenziali di competenza</p>	<p>Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rispetta la consegna in modo adeguato alle sue capacità - È consapevole dei rischi a cui va incontro quando non si osservano le norme di sicurezza 		

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 - PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO - DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE
 SECONDO ANNO DEL TERZO BIENNIO - PRIMA CLASSE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

<p><u>Competenza 2</u></p> <p>SVILUPPARE LE CAPACITA' CONDIZIONALI. Conoscere gli apparati funzionali, sviluppare le procedure per il loro miglioramento e rielaborare le informazioni percettive in funzione del movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le proprie capacità in condizioni facilitate d'esecuzione - Restituire un feedback negli apprendimenti a carattere motorio - Controllare e utilizzare le capacità condizionali (forza, velocità e rapidità, resistenza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli atteggiamenti e le posture corrette nella motricità finalizzata, dimostrando di aver acquisito una soddisfacente sensibilità propriocettiva - Le differenti sequenze motorie - Le sequenze tipiche dei gesti sportivi di alcuni sport fondamentali - Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Percorsi motori che esercitano capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) - Andature e corse differenti per durata, esecuzione tecnica e ritmo. - Esercizi preatletici. - Esercizi di potenziamento degli arti superiori: oscillazioni e circonduzioni, slanci, spinte. - Traslocazioni, spostamenti e evoluzioni di base ai grandi attrezzi. - Elementi di base di Ginnastica Ritmica, Artistica, Aerobica.
<p><u>Livelli essenziali di competenza</u></p>	<p>Riconoscere la differenza fra le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza</p>		
<p><u>Competenza 3</u></p> <p>SVILUPPARE LE CAPACITA' COORDINATIVE. Destreggiarsi nella motricità finalizzata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare un buon grado di abilità motoria e di autocontrollo: - Utilizzare consapevolmente differenti piani di lavoro per lo sviluppo delle capacità coordinative - Utilizzare le capacità coordinative e le capacità coordinative speciali <ul style="list-style-type: none"> o Controlla gli equilibri o Esegue gli esercizi al giusto ritmo - Controllare i principali schemi motori di base (correre, saltare, lanciare/afferrare) - Orientarsi nello spazio - Combinare corsa/salti/lanci <p>- Utilizzare conoscenze e abilità per</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce, utilizza, padroneggia i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive; - Conosce e coordina le differenti modalità di spostamento nello spazio e nel tempo; - Conosce e utilizza in maniera appropriata gli attrezzi ginnici presenti in palestra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Percorsi con esercizi finalizzati allo sviluppo e al consolidamento delle capacità coordinative (equilibrio, ritmo, e mobilità articolare, orientamento spazio-temporale) - Combinazioni motorie a corpo libero e con piccoli attrezzi: combinazione di esercizi di salto, salto/lancio, corsa/salto/lancio, corsa e palleggio, ecc. - Esercizi con palle e palloni di diversa dimensione e peso; esercizi con la fune; esercizi con piccoli attrezzi; esercizi con uso asimmetrico degli arti

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 - PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO - DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE
 SECONDO ANNO DEL TERZO BIENNIO - PRIMA CLASSE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

<p><u>Livelli essenziali di competenza</u></p>	<p>risolvere situazioni-problema di natura motoria</p>		<p>superiori con o senza piccoli attrezzi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di collaborazione a coppie, sia a corpo libero che con attrezzi. - Esercizi alla scaletta propriocettiva.
<p>Saper riconoscere i principali schemi motori di base (correre, saltare, lanciare/afferrare)</p>			
<p>Competenza 4</p> <p>ETICA E VALORI DELLO SPORT: Partecipare a giochi di movimento, tradizionali, pre-sportivi e sportivi, nel rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e delle specialità sportive individuali - Organizzarsi autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive - Cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e con giusto spirito agonistico nelle attività proposte. - Saper prendere decisioni - Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole principali di alcuni giochi pre-sportivi e sportivi e loro applicazione nelle diverse situazioni. - Conosce e applica i concetti di <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lealtà ➤ Rispetto ➤ Partecipazione ➤ Collaborazione ➤ Cooperazione <p>Conosce le offerte e le opportunità sportive sul territorio anche con l'ausilio di esperti esterni provenienti da Federazioni e Società sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi cooperativi e giochi agonistici: <ul style="list-style-type: none"> ○ individuali (Badminton) ○ di gruppo e di squadra (Pallavolo, Basket, Calcio) a numero ridotto di componenti: due contro due, tre contro tre, quattro contro quattro, secondo la metodologia del TGfU (Teaching games for understanding). ○ Arbitraggio di base
<p><u>Livelli essenziali di competenza</u></p>	<p>Controlla e gestisce le proprie e mozioni e sa collaborare con compagni ed insegnanti</p>		
<p>Competenza 5</p> <p>SAPER UTILIZZARE E CONTROLLARE IL MOVIMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare alcune modalità dell'espressione non verbale (espressione corporea e mimico/gestuale). 	<p>Conosce e adegua la gestualità mimico-espressiva ai diversi contesti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di ruolo - Mimo - Piccole forme di drammatizzazione

ISTITUTO COMPRENSIVO TRENTO 5 - PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO - DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE
 SECONDO ANNO DEL TERZO BIENNIO - PRIMA CLASSE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

<p>ANCHE PER COMUNICARE E RAPPRESENTARE STATI D'ANIMO</p>			
<p><u>Livelli essenziali di competenza</u></p>	<p>- Saper controllare e adeguare la gestualità alle diverse situazioni di contesto.</p>		
<p><u>Competenza 6</u> IL CORPO E L'ORIENTAMENTO NELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE: perseguire stili di vita improntati al benessere attraverso attività motorie lungo percorsi cittadini, fluviali, lacustri, boschivi, montani.</p>	<p>Saper praticare attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parco cittadino - Percorsi pedonali - Percorsi ciclabili 	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce il territorio circostante la scuola, la città, i percorsi ciclabili e pedonali. - Conosce e rispetta l'ambiente naturale - Coniuga l'attività motoria con attività di ricerca, studio e osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività motoria nel cortile della scuola - Attività motoria nei parchi vicini la scuola - Attività nel Campo CONI - Uscite a piedi sul territorio della città - Uscite guidate in montagna - Attività in ambiente naturale con finalità interdisciplinari
<p><u>Livelli essenziali di competenza</u></p>	<p>- Sapersi spostare con il gruppo in luoghi urbani quali parco, ciclabile.</p>		