

CLASSI SECONDE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZE	ABILITA' (l'alunno/a è in grado di...)	CONOSCENZE (l'alunno/a conosce...)	ATTIVITÀ
<p>Competenza 1</p> <p>EDUCAZIONE ALLA SALUTE: essere consapevole del proprio processo di crescita e di sviluppo corporeo con nozioni di</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PRIMO SOCCORSO ➤ ALIMENTAZIONE ➤ ANATOMIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE 	<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> <p>Distinguere i principi nutritivi presenti nei cibi.</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; - Gli effetti dell'attività motoria in relazione alla prevenzione dei paramorfismi - Il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento - I principi di una corretta alimentazione con particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Norme di sicurezza riferite di volta in volta alla lezione. - Controllo delle pulsazioni cardiache a riposo e sotto sforzo. - Il primo soccorso: I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. - Approfondimenti teorici sui temi: <ul style="list-style-type: none"> o La colonna vertebrale o I paramorfismi e i dismorfismi o Il muscolo scheletrico o Cenni sull'apparato cardiocircolatorio o I principi nutritivi o L'alimentazione dello sportivo <p>Gli argomenti saranno trattati attraverso modalità didattiche interattive, sia in presenza che attraverso l'uso delle TIC.</p>
<p>Livelli essenziali di competenza</p>	<p>L'alunno/a è in grado di mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Esegue ciò che gli viene chiesto di fare o E' consapevole dei rischi a cui va incontro quando non si osservano le norme di sicurezza 	<p>L'alunno/a conosce Le norme generali di sicurezza durante il lavoro a corpo libero, ai grandi attrezzi o con piccoli attrezzi;</p>	<p>L'alunno/a ascolta e comprende le norme di sicurezza riferite di volta in volta alla lezione.</p>
<p>Competenza 2</p> <p>LE CAPACITA' CONDIZIONALI: sviluppo, percezione, controllo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare e modulare le capacità condizionali <ul style="list-style-type: none"> o forza, o velocità e rapidità o resistenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce i piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) - Utilizza consapevolmente le procedure per l'incremento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Percorsi motori che esercitano capacità condizionali (forza, velocità, resistenza). - Esercizi finalizzati allo sviluppo della forza anche con l'aiuto di piccoli attrezzi e piccoli carichi - Attività di resistenza: corsa, percorsi, circuiti

CLASSI SECONDE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

		<ul style="list-style-type: none"> - Legge, comprende e applica tabelle di esercizi in accordo con l'insegnante 	<ul style="list-style-type: none"> - Compilazione (in alcuni periodi dell'anno) del diario settimanale delle attività motorie. - Uso di tabelle di esercizi
<u>Livelli essenziali di competenza</u>	L'alunno/a riconosce la differenza fra attività legate allo sviluppo della velocità da quelle legate allo sviluppo della resistenza	L'alunno/a legge, comprende e applica tabelle di esercizi in accordo con l'insegnante	L'alunno/a sa usare, anche chiedendo qualche spiegazione, tabelle di esercizi.
<p><u>Competenza 3</u></p> <p>DESTREGGIARSI NELLA MOTRICITA' FINALIZZATA: sviluppare le capacità coordinative, controllare movimenti e azioni complesse in funzione di un compito dato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria - Sviluppare un buon grado di abilità motoria e di autocontrollo: - Controlla i principali schemi motori di base (correre, saltare, lanciare/afferrare) - Si orienta nello spazio - Combina corsa/salti/lanci 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata, dimostrando di aver acquisito una soddisfacente sensibilità propriocettiva - Conoscere differenti sequenze motorie, distinguere le sequenze tipiche dei gesti sportivi di alcuni sport fondamentali - Conoscere la differenza fra capacità coordinative e capacità condizionali - Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni. - Conoscere, utilizzare, padroneggiare i principali schemi motori, combinati con diverse variabili spaziali, temporali e senso-percettive; - orientarsi nello spazio e nel tempo; - utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici. 	<ul style="list-style-type: none"> - andature e corse differenti per durata, esecuzione tecnica e ritmo. - oscillazioni e circonduzioni, conduzione di piccoli attrezzi. - esercizi, traslocazioni, spostamenti e evoluzioni di base ai grandi attrezzi. - Elementi di base di Ginnastica Ritmica e Artistica - 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.
<u>Livelli essenziali di competenza</u>	L'alunno/a controlla i principali schemi	L'alunno/a conosce i piccoli e grandi	L'alunno/a sa eseguire

CLASSI SECONDE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

	motori di base (correre,saltare, lanciare/afferrare).	attrezzi presenti in palestra.	<ul style="list-style-type: none"> - andature e corse differenti per durata, esecuzione tecnica e ritmo. - oscillazioni e circonduzioni.
<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>	<p>Utilizzare le abilità specifiche dei principali giochi di squadra e delle specialità sportive individuali</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 i concetti di <ul style="list-style-type: none"> o Lealtà o Rispetto o Partecipazione o Collaborazione o Cooperazione - Conosce le offerte e le opportunità sportive del territorio anche con l'ausilio di esperti esterni provenienti da Federazioni e Società sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi cooperativi e agonistici: individuali, con particolare riferimento al Badminton, di gruppo e di squadra, con particolare riferimento a Pallavolo, Pallamano, Pallanuoto, Basket, Calcio a 5; altro secondo l'offerta delle società sportive presenti sul territorio. Il tutto verrà declinato secondo la metodologia del TGfU (Teaching games for understanding). - Arbitraggio
<u>Livelli essenziali di competenza</u>	L'alunno/a sa controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive.	L'alunno/a conosce i concetti di rispetto, lealtà, collaborazione.	L'alunno/a partecipa alle situazioni di gioco.
<p>Competenza 5</p> <p>CONTROLLARE IL MOVIMENTO E UTILIZZARLO ANCHE PER RAPPRESENTARE E COMUNICARE STATI D'ANIMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare alcune modalità dell'espressione non verbale (espressione corporea e mimico/gestuale). 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestualità mimico-espressiva adeguata ai diversi contesti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di ruolo - Mimo - Piccole forme di drammatizzazione
<u>Livelli essenziali di competenza</u>	L'alunno/a riconosce le diverse modalità espressive e le associa in modo adeguato alle situazioni.	La comunicazione non verbale è adeguata al contesto.	L'alunno/a partecipa a giochi e drammatizzazioni con i compagni.

CLASSI SECONDE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

<p>Competenza 6</p> <p>IL CORPO E L'ORIENTAMENTO NELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE</p> <p><i>La città con i suoi percorsi, i fiumi, i laghi, il bosco, la montagna.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper praticare attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali - Saper utilizzare le abilità di base adattandole in situazioni ambientali diverse ed in contesti problematici 	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce e si orienta nel territorio circostante la scuola, in città, sui percorsi ciclabili e pedonali. - Conosce e rispetta l'ambiente naturale - Coniuga l'attività motoria con attività di ricerca, studio e osservazione, in città come su percorsi montani. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività motoria nel cortile della scuola - Attività motoria nei parchi vicini la scuola - Attività nel Campo CONI - Cenni di Orienteering - 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>L'alunno/a sa praticare attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali.</p>	<p>L'alunno/a sa orientarsi su percorsi noti, ad esempio a scuola o su percorsi ciclabili e pedonali utilizzati con il docente.</p>	<p>L'alunno/a partecipa all'attività motoria organizzata con la classe nei parchi o nel territorio circostante.</p>