

PROGETTAZIONE PER COMPETENZE

CLASSE PRIMA

Competenze attese al termine della classe prima
<ol style="list-style-type: none">1. Conosce le parti del corpo.2. Conosce gli schemi motori di base.3. Comunica ed esprime i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.4. Accoglie nella propria squadra tutti i compagni.5. Utilizza correttamente gli spazi e gli attrezzi della palestra.6. Conosce le principali norme igieniche.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>Ambito: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper coordinare in maniera semplice e composta i movimenti dei quattro arti.• Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in situazioni semplici e normali di esecuzione (equilibrio posturale, coordinazione generale e segmentaria, percezione spazio-temporale, apprezzamento distanze e traiettorie).• Saper accoppiare e combinare i movimenti, saper eseguire piccole sequenze ritmiche, saper realizzare, adeguarsi, anticipare o ritardare il movimento in base alla variabilità della richiesta.• Saper incrementare e migliorare secondo i propri livelli le funzioni dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, le capacità di resistenza, velocità generale, forza rapida, mobilità generale, flessibilità articolare.	<p>Camminata e corsa in tutte le loro variabili. Andature con esercizi "combinati". Salto in tutte le variabili (alto, basso, lungo), con piccoli attrezzi e grandi attrezzi. Lancio in modi e con traiettorie diverse. Esercizi di orientamento del proprio corpo nello spazio e nel tempo. Esercizi di coordinazione semplice e composta. Esercizi per l'equilibrio statico e dinamico. Esercizi di educazione al ritmo. Esercizi a corpo libero di scioltezza articolare, di mobilità e flessibilità. Esercizi di incremento della forza degli arti superiori ed inferiori a corpo libero. Esercizi di potenziamento muscolare generale a corpo libero, ai grandi e piccoli attrezzi. Esercizi a carico naturale e non. Incremento della corsa di resistenza generale. Esercitazioni specifiche per la velocità. Esecuzione di percorsi misti per la destrezza e la coordinazione. Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di pre-acrobatica.</p>

<p>Ambito: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture.• Conoscere i gesti corporei collegati all'arbitraggio degli sport.	<p>Esercizi per esprimere in forma originale e creativa sensazioni, emozioni, drammatizzazioni. Sequenze di movimento combinate tra loro in coreografie individuali e collettive. Giochi di squadra codificati e non.</p>
--	---

<p>Ambito: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper applicare le regole in un gioco. • Saper rispettare le regole in un gioco di squadra svolgendo un ruolo attivo. • Saper eseguire i gesti tecnico-sportivi di alcuni sport individuali e di squadra. • Saper gestire le abilità specifiche in situazioni tecnico tattiche negli sport individuali e di squadra. • Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitro. 	<p>Situazioni di gioco individuale e di squadra dai fondamentali al collettivo. Arbitraggi di partita. Situazioni in cui mettere in atto comportamenti operativi, organizzativi. Spostamenti di tecnica e tattica individuale e di squadra nei vari sport praticati.</p>
<p>Ambito: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro • Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici 	<p>Giochi e staffette di movimento. Esercizi a carico naturale. Esercizi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Circuit training (impegno aerobico) con l'applicazione dei corretti recuperi tra le ripetizioni e le serie. Rispetto delle consegne e delle regole.</p>