

## PROGETTAZIONE PER COMPETENZE

### CLASSE PRIMA

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

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p><b>Ambito: Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper coordinare in maniera semplice e composta i movimenti dei quattro arti.</li><li>• 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).</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul>	<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><b>Ambito: Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità e posture.</li><li>• Conoscere i gesti corporei collegati all'arbitraggio degli sport.</li></ul>	<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><b>Ambito: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare le regole in un gioco.</li> <li>• Saper rispettare le regole in un gioco di squadra svolgendo un ruolo attivo.</li> <li>• Saper eseguire i gesti tecnico-sportivi di alcuni sport individuali e di squadra.</li> <li>• Saper gestire le abilità specifiche in situazioni tecnico tattiche negli sport individuali e di squadra.</li> <li>• Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitro.</li> </ul>	<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><b>Ambito: Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</li> <li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> <li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</li> </ul>	<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>