

## PROGETTAZIONE PER COMPETENZE

### CLASSE SECONDA

<b>Competenze attese al termine della classe seconda</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sa orientare il proprio corpo nello spazio e nel tempo.</li><li>2. Conosce e sviluppa le proprie qualità fisiche.</li><li>3. Rispetta le regole delle discipline sportive praticate.</li><li>4. Sa eseguire i gesti tecnico-sportivi di alcuni sport individuali e di squadra.</li><li>5. Accoglie nella propria squadra tutti i compagni.</li><li>6. Utilizza correttamente gli spazi e gli attrezzi della palestra.</li><li>7. Conosce le principali norme igieniche.</li><li>8. Capisce l'importanza delle attività motorie come corretto stile di vita.</li></ol>

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<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>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi, se guidato, a seguire un piano di lavoro consigliato.</li> <li>• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</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> </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>