

DISCIPLINA : MOTORIA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA:

- Riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico.
- Agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico.
- Assumersi responsabilità, collaborare e partecipare, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse.
- Orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo.
- Impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando e ampliando le proprie potenzialità.

Nuclei	Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi specifici di apprendimento	Obiettivi minimi	Contenuti
DIMENSIONE DEI COMPORTAMENTI E STILI DI VITA ATTIVI E SANI	L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti L'alunno utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione	Partecipare attivamente e con continuità alle diverse tipologie di attività proposte. Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici. Partecipare ad iniziative sportive, escursioni, uscite attive organizzate dalla scuola. Praticare con continuità significativa attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.	L'alunno coordina e controlla le principali azioni motorie del movimento in situazioni semplici	Esercizi ginnici, giochi ed esercitazioni pre-sportive: -Staffette a squadre -Percorsi di destrezza e fantasia motoria -Esercitazioni sulle andature di corsa (skip, corsa calciata, passo-stacco, passo incrociato, galoppo, saltelli) -La corsa a ritmi differenti -Test motori: forza, velocità, resistenza, coordinazione, equilibrio, destrezza, mobilità articolare
DIMENSIONE MOTORIA	L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri	Migliorare la padronanza del proprio corpo. Acquisire variabilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco. Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.	L'Alunno utilizza alcuni linguaggi specifici comunicativi ed espressivi	-Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi e/o carichi per il rafforzamento della muscolatura -Esercitazioni di equilibrio statico e dinamico - Giochi di Squadra

DIMENSIONE. COGNITIVA	<p>L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p>	<p>comprendere e saper applicare regole tattiche e strategie delle attività proposte.</p> <p>Risolvere i problemi relativi alle situazioni di gioco e sportive.</p> <p>Strutturare una relazione costruttiva con l'ambiente di apprendimento.</p> <p>Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria gli stili di vita.</p>	<p>L'alunno rispetta le regole essenziali nel gioco,nello sport e nel rapporto con gli altri</p>	<p>- Pallavolo, Pallamano,Pallacanestro, Dodgeball, Il calcio a cinque, il Baseball</p> <p>- fondamentali individuali</p> <p>- fondamentali di squadra</p> <p>- regolamenti</p> <p>L'Atletica leggera</p> <p>- Il salto in lungo, il salto triplo, il salto in alto, la corsa veloce, la corsa di resistenza, il lancio del vortex, la staffetta, la corsa ad ostacoli</p> <p>Il riscaldamento, lo stretching e la prevenzione degli infortuni</p> <p>Le norme di sicurezza generali e la sicurezza in palestra</p> <p>Il Fair Play</p>
DIMENSIONE SOCIALE E EMOTIVO RELAZIONALE	<p>L'alunno riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p> <p>L'alunno rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p>	<p>interagire attivamente in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni valorizzando le diversità.</p> <p>Saper reagire attivamente all'eventuale difficoltà negli apprendimenti.</p> <p>Comprendere le regole base del FairPlay.</p> <p>Gestire le proprie mosse nelle situazioni di gioco e sportive.</p>	<p>L'alunno applica i comportamenti essenziali per la sicurezza personale e per il proprio benessere</p>	

COMPETENZE DIGITALI	L'alunno sa effettuare una ricerca digitale. Conosce e sa utilizzare le potenzialità degli strumenti digitali. Sa leggere e interpretare semplici dati	Saper effettuare una ricerca digitale su campioni, risultati e medaglieri; - Conoscere e saper utilizzare le potenzialità degli strumenti digitali anche per cronometrare prestazioni motorie e prendere tempi totali e parziali; - Conoscere e saper utilizzare Smart Watch e fit bit in ottica di benessere e sani stili di vita; - Saper leggere e interpretare semplici dati di Smart Watch e fit bit come numero di passi, frequenza cardiaca, ore attive e ore di sonno.		
----------------------------	--	---	--	--

CONOSCENZE

- Giochi ed attività sportive incentrate sull'attivazione di competenze cognitive, relazionali e socio-emotive.
- Esercizi e percorsi a corpo libero, con grandi e piccoli attrezzi.
- Giochi di ruolo, attività cooperative e collaborative inclusive.
- Attività in ambiente naturale e urbano finalizzate ad apprendimenti motori e alla scoperta del territorio.
- Attività espressivo-motorie.

Le attività saranno sempre proposte con specifica attenzione ai bisogni educativi speciali presenti nel gruppo classe. Le abilità motorie fondamentali, intese nei termini di movimenti che forniscono le basi per l'apprendimento di azioni complesse nei diversi contesti dell'attività motoria, richieste per la pratica dei contenuti sono quelle locomotorie, posturali (con particolare riferimento all'equilibrio), espressive, relative al rapporto con gli altri e con gli oggetti (con particolare riferimento alla coordinazione spaziale e temporale).

