



PIANI DI STUDIO PROVINCIALI

Rete di Scienze Motorie

ISTITUTI delle Valli di NON e SOLE

PSP di Scienze Motorie

dal 1° Biennio Primaria al 1° Biennio Secondaria II Grado

Maggio 2016

Sommario

PREMESSA	4
PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA.....	5
QUARTO BIENNIO.....	5
QUINTO BIENNIO.....	6
SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI.....	7
PRIMO BIENNIO.....	7
VERIFICHE e LIVELLI	8
SECONDO BIENNIO.....	9
LIVELLI DELLE VERIFICHE.....	10
TERZO BIENNIO.....	11
QUARTO BIENNIO.....	12
QUINTO BIENNIO.....	13
GIOCO E SPORT	14
PRIMO BIENNIO.....	14
SECONDO BIENNIO.....	15
TERZO BIENNIO.....	16
QUARTO BIENNIO.....	17
QUINTO BIENNIO.....	19
ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ.....	20
AMBIENTE ACQUATICO	20
PRIMO BIENNIO.....	20

SECONDO BIENNIO	22
TERZO BIENNIO.....	24
QUARTO BIENNIO	26
QUINTO BIENNIO	28
ARRAMPICATA/BOULDERING.....	30
PRIMO BIENNIO	30
TERZO BIENNIO.....	32
QUARTO BIENNIO	33
QUINTO BIENNIO.....	34
MOUNTAIN BIKE	35
PRIMO BIENNIO	35
SECONDO BIENNIO	35
TERZO BIENNIO.....	36
QUARTO BIENNIO.....	36
QUINTO BIENNIO.....	37
TREKKING/ORIENTEERING.....	38
PRIMO BIENNIO	38
SECONDO BIENNIO	38
TERZO BIENNIO.....	39
QUARTO BIENNIO.....	40
QUINTO BIENNIO.....	41
LA VALUTAZIONE.....	42
LIVELLI COMPETENZA	42

PREMESSA

Questi Piani di Studio di Scienze Motorie nascono da un'esigenza forte dei docenti di Educazione Fisica degli Istituti Scolastici delle Valli di NON e SOLE.

Questa esigenza racchiude il desiderio dei docenti di creare un documento "dinamico" e basato su concetti molto pratici e spendibili nell'attività quotidiana a scuola.

Il presente documento vuole essere la base su cui operare a partire dall'anno scolastico 2012/2013 ma è compito dei docenti di Scienze Motorie e Sportive riuscire ogni anno ad integrarlo, a modificarlo e a migliorarlo. Questo sarà possibile soltanto attraverso l'attività pratica in palestra e alla rielaborazione negli incontri tra docenti.

Per garantire questo è stato sottoscritto da tutti i Dirigenti degli Istituti delle Valli di Non e Sole, un ACCORDO DI RETE DI SCIENZE MOTORIE che garantirà la possibilità di fare incontri di Rete e aggiornamenti pratici utilizzando gli stessi docenti della rete come esperti.

Ci auguriamo che questa RETE di SCIENZE MOTORIE possa portare beneficio innanzi tutto agli studenti e possa inoltre garantire un continuo scambio tra docenti di ogni ordine e grado. Solo in questo modo sarà possibile realizzare un percorso verticale dal primo biennio della scuola primaria al primo biennio della scuola secondaria di II grado, che incida positivamente sullo sviluppo armonico dello studente.

I Docenti di Scienze Motorie

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA

QUARTO BIENNIO*

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICA
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo.	<p>1. Essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.</p> <p>2. Riconoscere e controllare le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento.</p> <p>3. Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare, velocità) e realizzare propri piani di lavoro.</p> <p>4. Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. • Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento. • Concetti base sul funzionamento degli apparati (scheletrico, muscolare e nervoso). • Principi di allenamento. • Riconoscere i vizi del portamento (paramorfismi e dimorfismi). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro in regime aerobico con controllo della frequenza cardiaca. • Corse su distanze prolungate a ritmi moderati, con variazione di ritmo circuit training, staffette, navette. • Potenziamiento muscolare attraverso esercizi: partenze da varie posizioni (esercizi proni, supini... a seguito di un segnale), sprint, lavoro alla spalliera, esercizi a coppie. • Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione e della destrezza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, da fermi o in movimento individuali o a coppie. Esercizi ai grandi attrezzi. • Avviamento alla pratica sportiva (volley, basket, ecc.). • Teoria e metodologia di allenamento (riscaldamento, parte principale, defaticamento finale). • Osservazione strutturale generale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Griglia di osservazione. Somministrazione di test: <ul style="list-style-type: none"> • test di resistenza (Cooper), test di forza arti superiori e inferiori, test di velocità, test di flessibilità, test di mobilità articolare, test destrezza, equilibrio. • Autovalutazione, covalutazione e valutazione sommativa. • Valutazione delle conoscenze teoriche generali sugli apparati e sui portamenti.

* Si parte dal quarto biennio perché per i primi tre bienni, la **Competenza** PADRONANZA DEL CORPO ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA è stata accorpata con la **Competenza** SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA**QUINTO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo.	<ul style="list-style-type: none"> •SAPER MANTENERE LE POSTURE CORRETTE E LE CONSEQUENZIALITA' DEL GESTO •SAPER REALIZZARE UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI INDIVIDUALI O DI GRUPPO UTILIZZANDO I GESTI AQUISITI CON FLUIDITA' E RITMO •SAPER ESEGUIRE GESTI CHE RICHIEDONO EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO UTILIZZANDO IL CANALE PROPRIOCETTIVO 	<ul style="list-style-type: none"> •CONOSCERE ALCUNI GESTI DELLE ATTIVITA' EDUCATIVE RITMICHE E ARTISTICHE •UTILIZZARE LE CONOSCENZE TECNICHE AQUISITE PER CREARE SEQUENZE COORDINATIVE •PERCEPIRE IN MANIERA PROPRIOCETTIVA I SEGMENTI CORPOREI E LA LORO POSIZIONE NELLO SPAZIO 	<ul style="list-style-type: none"> •-rotolamenti, capovolte, verticali, ruote •-costruzione (in piccoli gruppi) di una coreografia su basi musicali contenente tutte le competenze acquisite offrendo spazio alla creatività e alla fantasia •-esercizi con piccoli e grandi attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> •-Valutazione individuale sugli elementi tecnico/coordinativi di ginnastica artistica acquisiti. •-Valutazione delle competenze su ritmo, coordinazione e memoria coreografica. •-Valutazione di 10 lanci di una pallina contro il muro mantenendo l'equilibrio su un'asse.

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI

PRIMO BIENNIO

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Conoscere il proprio corpo.	Essere in grado di riconoscere i diversi segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento. Consolidare l'uso della dominanza.	Conoscere il proprio corpo . Conoscere il concetto di destra e di sinistra su di se e gli altri e le cose	Giochi controllando la lateralità e la posizione.	Osservazione proposta di circuito strutturato
Capacità spaziali	Saper muoversi nello spazio rispettando delle consegne	Comprendere i concetti topologici (sopra, sotto...)	Giochi di movimenti in spazi diversi Percorsi ginnici con ostacoli. Esercizi a corpo libero con i compagni (tunnel es) Percezione delle varie posizioni del corpo	
Capacità temporali	Saper muoversi rispettando le consegne temporali	Comprendere i concetti temporali (prima , dopo, contemporaneamente ...)	Semplici staffette Sfide a coppie	
Equilibrio	Mantenere semplici posizioni; muoversi su appoggi ridotti.		Percorsi ginnici Esercizi con i ceppi Giochi bendati	
camminare /correre	Saper camminare e correre nelle 4 direzioni e superare ostacoli		Propriocettività piede Esercizi a pieni scalzi Semplici andature per sensibilizzare il piede e le sue diverse parti	
saltare	Saper fare dei saltelli con un piede		Saltare su diversi superfici Percorsi con i cerchi Utilizzo della corda in modo non convenzionale per creare percorsi diversi	

			Salto in basso	
Rotolare/ strisciare	Saper rotolare attorno all'asse longitudinale e trasverso Saper strisciare proni e supini		Andature degli animali Rotolamenti su piano inclinato Giochi utilizzando il corpo per rotolare sui compagni e/o con i compagni Percezione delle varie posizioni del corpo.	
Arrampicare	Saper arrampicare in modo naturale nelle 4 direzioni e su diverse strutture		Andature a terra, striscio Salire e scendere le spalliere Costruzione di strutture da superare con tappeto o altri attrezzi presenti in palestra (plinto etc)	
Lanciare (Mani)/ Calciare (piedi)	Saper lanciare/ calciare esplorando varie modalità in forma ludica		Giochi con i palloncini individualmente Gioco la fermo con: Attività ludiche con attrezzi non convenzionali (giornali, stracci, mollette)	
Afferrare	Saper afferrare con mani e piedi degli oggetti in situazioni semplici		Sensibilità di presa del pallone (palla che rotola , palla che rimbalza e volo) Lavori con la corda, nodi	

VERIFICHE e LIVELLI**EQUILIBRIO**

Livello 3: Esegue l'esercizio con varianti (es. mani dietro la schiena) - Livello 2: Esegue l'esercizio camminando avanti in modo sicuro - Livello 1: Esegue l'esercizio in modo non sempre preciso.

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI**SECONDO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITÀ SPECIFICA	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Conoscere il proprio corpo.	Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del proprio corpo.	Consapevolezza del movimento		proposta di circuito strutturato a step osservazione
Capacità spazio/temporali	Saper organizzare movimenti nello spazio e nel tempo	Consapevolezza del movimento	Anticipazione 10 passaggi giochi diversi variando lo spazio utilizzabile	
Equilibrio	Saper controllare le posizioni in volo	Consapevolezza del movimento	Acro sport Giochi bendati Diverse posizioni di equilibrio sulla trave (eq gamba libera, orizzontale prona, seduti, squadra etc) candela	
camminare /correre	Saper controllare il ritmo e la velocità.	Consapevolezza del movimento	Andature con piedi, mani quadrupedia, avanti indietro e lateralmente. Esercizi con la musica Esercizi a coppie (o anche di più) da eseguire allo stesso ritmo	
saltare	Saper controllare un salto in basso nella fase di volo e di atterraggio, Saper fare dei balzi successivi coordinando il movimento delle braccia nella fase di spinta e di volo.	Consapevolezza del movimento	Trampolino elastico, salto pennello, raccolto ½ giro Esercizi propedeutici Salti nei cerchi Variando distanze e con difficoltà coordinative	Percorso con salti nei cerchi, salto in basso da un piano rialzato, mezzo giro su sé stesso, (es spalliera) arrivando a piedi pari, balzi a piedi uniti.

Rotolare/ strisciare	Saper fare in forma globale la capovolta avanti e la capovolta dietro	Consapevolezza del movimento	Esecuzione di capovolte con piano inclinato. Rotolamenti in diverse direzioni Diversi tipi di capovolte avanti ed indietro: gambe piegate, tese, braccia piegate, braccia tese	
arrampicare	Saper arrampicare velocemente	Consapevolezza del movimento	Boulder libertà di tecnica di salita Es alle spalliere ed al quadro svedese	
Lanciare (Mani)/ Calciare (piedi)	Saper lanciare da sopra, da sotto e di lato su bersagli di grandi dimensioni.	Consapevolezza del movimento	Giochi a coppie statici ed in movimento Percorsi con la palla Giochi a coppie Propedeutici pallavolo Palla rilanciata Gioco sport mini basket	
Afferrare	Afferrare il proprio lancio con varie parti del corpo in situazioni, atteggiamenti e posizioni diverse.	Consapevolezza del movimento	Giochi con diversi oggetti anche non convenzionali, palle cerchi giornali, mollette, Esercizi con due attrezzi diversi in contemporanea, palla e cerchio etc.	

LIVELLI DELLE VERIFICHE**EQUILIBRIO**

Livello 3: Esegue la camminata indietro con sicurezza e posizioni statiche complesse.

Livello 2: Esegue la camminata indietro e posizioni statiche semplici.

Livello 1: Ha difficoltà ad eseguire la camminata e posizioni statiche complesse.

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI**TERZO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITÀ SPECIFICA	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Conoscere il proprio corpo.	Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante da utilizzare in alcuni momenti della lezione (avviamento motorio, andature coordinative...)	Riconoscere le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento.		Autovalutazione e valutazioni oggettive da somministrare in modo complementare. Vedi schema d'esempio allegato
Capacità di combinazione motoria, ritmo ed espressione	Saper fare dei semplici movimenti in combinazioni con diversi distretti motori.		Semplici passi aerobica. Percezione del tempo, del proprio spostamento ad andature diverse	
Equilibrio	Saper mantenere posizioni e saper muoversi su basi di appoggio ridotte.		Asse equilibrio, trave, slake-line... Acro sport piramidi umane	
camminare /correre	Saper fare delle andature tecniche ; Saper correre tra gli ostacoli e in curva.		Andature Giochi di rapidità Staffette	
saltare	Saper fare delle andature balzate, dei salti multipli ed il pre-salto sul trampolino elastico;		Trampolino elastico salto pennello raccolto capovolta saltata Variare le esperienze di salto, il ritmo di rincorsa, e la lunghezza. Volteggio (materassone o plinto o cavallina)	
Rotolare/ strisciare	Saper fare le capovolte con vari arrivi e partenze; saper fare la ruota in modo globale e la verticale su tre appoggi		Capovolta avanti ed indietro, ruota, verticale al muro Esercizi di tenuta alla spalliera	Capovolta avanti ed indietro
arrampicare	Saper arrampicare controllando lo spostamento del peso sopra la base di appoggio.		Boulder, Arrampicata in falesia o palestra. Giochi di equilibrio, arrampicare scalzi, bendati con una sola mano con un solo piedei	Blocchi boulder
Lanciare	Saper lanciare/calciare con		Atletica leggera	

(Mani)/ Calciare (piedi)	precisione a lunga distanza.		Vortex, lancio pallina. Esercizi tiro con i piedi dx e sx Lancio con due mani palla media, lanci con rincorsa. Potenziamento e mobilità degli arti superiori	Lancio pallina e presa al volo
Afferrare	Saper afferrare lanci da lunga distanza . Funzione di vigilanza	Conoscere le principali regole degli sport proposti	Mini volley, mini basket, introduzione al rugby.. Educazione alla funzione di vigilanza, giochi con più palle.	

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI

QUARTO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITÀ SPECIFICA	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Capacità di combinazione motoria, ritmo ed espressione	Saper inventare dei semplici movimenti in combinazioni con diversi distretti motori.	Conoscere i nomi dei passi base dell'aerobica	Creazione coreografie più complesse, scelte delle musiche. Passi aerobica complessi	
camminare /correre	Saper correre utilizzando in maniera globale la tecnica specifica delle varie specialità		Corsa in ambiente naturale Nordic walking	
saltare	Saper saltare utilizzando in modo globale la tecnica specifica legata alle attività sportive.		Atletica leggera, salto in lungo, salto in alto	
Rotolare/ strisciare ed elementi di pre-acrobatica	Saper fare la ruota e la verticale in appoggio sulle braccia.		Combinare elementi acrobatici Esercizi di tenuta del corpo	
arrampicare	Saper arrampicare utilizzando alcuni movimenti base propri dell'arrampicata sportiva.	Conoscere i metodi di sicura e i nodi principale per la sicurezza	Boulder Falesia	
Lanciare (Mani)/Calciare (piedi)	Saper lanciare/calciare con precisione e forza.		Giochi di squadra Palla medica?	
Afferrare	Afferrare in vari atteggiamenti e posizioni da varie distanze.		Esercizi di reazione allo stimolo, combinando più compiti motori	

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI**QUINTO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
ESSERE IN GRADO DI MUOVERSI IN GESTI MOTORI COMPLESSI CON COORDINAZIONE, UTILE PER L'AMPLIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E L'AFFINAMENTO DELLA TECNICA	SA CORRERE IN MANIERA ECONOMICA E COORDINATA	CONOSCE GLI ELEMENTI TECNICI PRINCIPALI DELLA CORSA	<u>CLASSI PRIME</u> -lavoro di corsa continua, con analisi della tecnica di corsa -esercitazioni sulla coordinazione: andature coordinative semplici affini alla corsa - esercizi coordinativi propedeutici all'acquisizione tecnica dei fondamentali bagher e battuta di sicurezza	Test 1000 metri a inizio anno e ripetizione dopo un mese -5 andature coordinative semplici -tecnica di corsa Sequenza di andature con la funicella
	ESEGUE IN MANIERA FLUIDA ESERCIZI DI COORDINAZIONE SEGMENTARIA E DI COORDINAZIONE GLOBALE ESEGUE IN MANIERA COORDINATA I FONDAMENTALI DI ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE	CONOSCE GESTI COORDINATIVI SEGMENTARI E GLOBALI E LA LORO UTILITA'	CONOSCE ALCUNI GESTI TECNICI FONDAMENTALI DEGLI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI	- esercizi coordinativi propedeutici all'acquisizione tecnica dei fondamentali bagher e battuta di sicurezza -sequenza di andature con la funicella -didattica sui colpi fondamentali del badminton -andature pre-atletiche -tecnica base delle corse: partenza dai blocchi per la velocità, ostacoli, staffetta,
			<u>CLASSI SECONDE</u> -lavoro di corsa continua, con analisi della tecnica di corsa -esercitazioni sulla coordinazione: andature coordinative complesse affini alla corsa -esercizi coordinativi propedeutici all'acquisizione tecnica dei fondamentali bagher laterale, indietro e palleggio -sequenza di esercizi con la palla per la coordinazione oculo-podolica e sequenza di esercizi con la musica per la coordinazione intersegmentaria e il ritmo	-Tecnica di corsa Andature coordinative complesse (anche con coordinazione intersegmentaria) -Sequenza di esercizi con la palla o con la musica a scelta Competenza tecnico-coordinativa nel salto in alto e nel getto del peso

GIOCO E SPORT

PRIMO BIENNIO

COMPETENZA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCO	<p>Memorizzare azioni ed applicare semplici regole.</p> <p>Rappresentare graficamente o con oggetti (es. costruzioni) una esperienza precedentemente acquisita.</p> <p>Partecipazione positiva.</p> <p>Prestare attenzione.</p>	<p>Conoscere giochi semplici e tradizionali e le rispettive regole.</p>	<p>Giochi per l'educazione sensoriale (treni ciechi, palla nel cerchio...).</p> <p>Giochi per l'equilibrio (le belle statuine, andature su percorsi definiti con o senza attrezzi...).</p> <p>Giochi per la laterizzazione (destra e sinistra, avanti e dietro, alto basso).</p> <p>Giochi di lancio e presa della palla.</p> <p>Giochi tradizionali (fazzoletto, gioco della sedia)</p>	<p>Palleggiare con una palla:</p> <p>livello1:palleggio a due mani fermando la palla.</p> <p>Livello 2: palleggio continuato a due mani.</p> <p>Livello 3:</p> <p>palleggio continuato con una o due mani stando sul posto.</p>

GIOCO E SPORT

SECONDO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCO	<p>Rispettare le regole dei giochi e anche le varianti.</p> <p>Disponibilità alla cooperazione e all'accettazione dei vari ruoli dei giochi.</p> <p>Prestare attenzione: memorizzare azioni e schemi di gioco.</p> <p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi.</p>	<p>Conoscere giochi semplici e le rispettive regole.</p> <p>Conoscere elementi di base del gioco sportivo.</p>	<p>Giochi per la capacità di azione, accelerare e decelerare (con riferimento a giochi ritmici), cambio di direzione, reazione a stimoli visivi acustici e tattili (i siamesi, la locomotiva e la carrozza, lo specchio).</p> <p>Giochi di differenziazione sensoriale, lancio e presa (minibasket: es. di sensibilizzazione mano dx e sx, palleggi a varia altezza, passaggio e presa a diverse altezze e con varie tecniche di passaggio, capacità di palleggio inserito in semplici circuiti; tiro al bersaglio con palline di varie dimensioni.</p> <p>Palla prigioniera.</p>	<p>Palleggiare con una palla partendo da una stazione da fermi eseguendo un palleggio sul posto e poi percorrere in palleggio un percorso tra i coni.</p> <p>Livello 1: palleggio continuato con una mano stando sul posto;</p> <p>Livello 2: Palleggio continuato con una mano da fermo e camminando in slalom tra i coni;</p> <p>Livello 3: palleggio continuato con una mano da fermo e correndo in slalom tra i coni</p>

GIOCO E SPORT

TERZO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCO-SPORT	<p>Collaborare e accettare i vari ruoli.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze pregresse e le caratteristiche personali.</p> <p>Apprendere i fondamentali di base dei giochi sportivi proposti.</p>	<p>Conoscere le regole semplificate e le tecniche elementari delle principali discipline sportive con particolare riguardo a quelle più diffuse nel territorio.</p>	<p>Introduzione ai fondamentali individuali di vari sport di squadra (minibasket, palla rilanciata, volley, pallamano, uni hockey, calcetto).</p> <p>Pallarilanciata-volley: introduzione dei fondamentali individuali, partita con obbligo dei tre passaggi e rotazione dei ruoli.</p> <p>Minibasket e pallamano: capacità di palleggio in situazioni semplici e complesse; protezione della palla e perfezionamento delle tecniche di tiro, partite con regole modificate (vince la squadra in cui più giocatori segnano, valorizzazione dei punti fatti da giocatori con difficoltà motorie)</p> <p>Unihockey: controllo della pallina in corsa e da fermo, tiro.</p> <p>Introduzione agli sport individuali (Atletica leggera corse-salti e lanci,</p>	<p>Minibasket</p> <p>Livello 1: palleggia con una mano muovendosi nel campo</p> <p>Livello 2:</p> <p>palleggia cambiando la mano in base alla direzione che deve seguire.</p> <p>Livello 3:</p> <p>palleggia senza difficoltà con entrambe le mani senza guardare la palla e la difende dagli avversari con la mano non impegnata nel palleggio.</p> <p>Atletica:</p> <p>Livello 1:</p> <p>riesce a passare l'ostacolo senza toccarlo con i piedi</p>

			<p>ginnastica artistica).</p> <p>Atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, staffette, progressione nella corsa, percorsi con ostacoli, lancio del vortex, salto in alto, salto in lungo.</p> <p>Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi.</p>	<p>Livello 2:</p> <p>riesce a passare più ostacoli senza fermarsi tra uno e l'altro.</p> <p>Livello 3:</p> <p>riesce a passare più ostacoli mantenendo sempre lo stesso ritmo.</p>
--	--	--	---	--

GIOCO E SPORT

QUARTO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCO-SPORT	<p>Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitraggio.</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali, saper controllare le proprie emozioni e aggressività.</p> <p>Mettere in atto comportamenti operativi.</p> <p>Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a</p>	<p>Conoscere le tecniche e le tattiche dei principali giochi sportivi.</p> <p>Conoscere le regole fondamentali delle più importanti discipline praticate.</p> <p>Conoscere i gesti arbitrali più comuni.</p> <p>Conoscere il concetto di anticipazione motoria.</p>	<p>Sport di squadra:</p> <p>Volley: Fondamentali individuali e tattiche di squadra (costruzione del gioco in attacco e difesa, capacità di costruzione del punto con i tre tocchi).</p> <p>Basket: concetti elementari di difesa a zona e a uomo, introduzione della regola dei 3 secondi, piede perno, terzo</p>	<p>Basket: Durante esercitazioni/partita:</p> <p>1. palleggia quasi esclusivamente con la sua "mano forte" e esegue tiri a due mani dal petto o da sopra il capo.</p> <p>2. riesce a controllare il palleggio con entrambe le mani e esegue un tiro da sopra il capo e in 3° tempo.</p> <p>3. palleggia con entrambe le mani</p>

	<p>situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p>		<p>tempo...</p> <p>Unihockey: partite con rotazione dell'arbitro tra i ragazzi.</p> <p>Atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, staffette, progressione nella corsa, passaggio dell'ostacolo, lancio del vortex,</p> <p>getto del peso, salto in alto (Fosbury flop), salto in lungo.</p> <p>Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi.</p>	<p>in base alla situazione di gioco , esegue con la corretta biomeccanica tiri piazzati, in sospensione e il 3° tempo.</p> <p>Volley: durante esercitazioni/partita:</p> <p>1 Padroneggia i fondamentali di palleggio/bagher/servizio e conosce il regolamento</p> <p>2 padroneggia i fondamentali riuscendo a leggere la traiettoria della palla in modo corretto e efficace nella maggior parte delle volte.</p> <p>3 padroneggia i fondamentali e cerca di costruire azioni di attacco, cercando la collaborazione dei compagni</p>
--	---	--	---	--

GIOCO E SPORT**QUINTO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCHI-SPORT	<p>Utilizzare fondamentali tecnici e tattici negli sport di squadra ed individuali assumendo un ruolo attivo.</p> <p>Fair play: rispetto delle regole e dei compagni.</p> <p>Organizzarsi autonomamente e con gli altri nelle diverse esperienze motorie e sportive.</p> <p>Saper affrontare con tranquillità le esperienze proposte ed acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p> <p>Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.</p>	<p>Conoscere la terminologia e gli aspetti tecnici e regolamentari degli sport praticati.</p> <p>Conoscere l'evoluzione dello sport a livello locale e nazionale.</p>	<p>Giochi con difficoltà complesse (variazione di tempi, numero giocatori, spazio, giochi a handicap).</p> <p>Utilizzo del time-out per pianificare tattiche specifiche.</p> <p>Autovalutazione sulla partita.</p> <p>Volley: muro, schiacciata, battuta da sopra, schemi di ricezione e attacco</p> <p>Basket: concetti di difesa a zona e a uomo, regola dei 3 secondi, piede perno, terzo tempo...</p> <p>Atletica leggera: corsa di velocità con partenza dai blocchi, corsa di resistenza, staffetta, passaggio dell'ostacolo, getto del peso, salto in alto (Fosbury flop), passo speciale nel salto in lungo.</p> <p>Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi.</p>	

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ

AMBIENTE ACQUATICO

PRIMO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper gestire le proprie capacità apneistiche e metodologie respiratorie in relazione alle diverse situazioni di immersione sott'acqua.</p> <p>Sapersi tuffare in acqua a candela partendo dal bordo.</p>	<p>Saper mantenere l'apnea per una decina di secondi con il volto immerso in acqua.</p> <p>Saper espirare l'aria dalla bocca e dal naso in situazione di immersione sott'acqua.</p> <p>Saper muoversi in acqua utilizzando i vari segmenti corporei senza toccare il fondo con i piedi.</p> <p>Saper assumere diverse posizioni in acqua galleggiando.</p> <p>Equilibrio in volo nel tuffo.</p>		<p>Espirare l'aria dalla bocca immergendo in acqua solo mento e bocca (fare le bolle).</p> <p>Espirare l'aria dal naso immergendo l'intero volto in acqua.</p> <p>Sopportare l'acqua sul viso che viene versata sopra il capo mediante un piccolo innaffiatoio; l'allievo dovrà resistere alla spiacevole sensazione di bagnato sul volto senza togliere l'acqua dal viso con l'ausilio delle mani.</p> <p>Imparare ad immergere completamente l'intero volto in acqua e resistere in apnea per alcuni secondi.</p> <p>Imparare ad aprire gli occhi sott'acqua cercando di indovinare il numero corretto di dita segnalato con le mani dell'istruttore immerse in acqua.</p> <p>Imparare a camminare in acqua</p>	<p>LIVELLO 1 (BASE):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riuscire a rimanere in apnea con la faccia immersa sott'acqua per 10 secondi. - Riuscire a superare sott'acqua tre ostacoli galleggianti. Ad ogni ostacolo superato eseguire una sola inspirazione fuori dall'acqua e rimmersi espirando parte dell'aria inspirata precedentemente. - Sapersi tuffare dal bordo in piedi afferrando in acqua un bastone impugnato dal proprio istruttore. <p>LIVELLO 2 (STANDARD):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riuscire a rimanere in apnea con la faccia immersa sott'acqua per 15 secondi. - Sapersi tuffare dal bordo in piedi e dopo essere risaliti in superficie afferrare un bastone impugnato dal proprio istruttore. - Saper raccogliere un oggetto dal fondo posto ad una profondità di

			<p>immergendo il volto in acqua e cercando di seguire gli spostamenti dell'istruttore aprendo gli occhi.</p> <p>Imparare a raccogliere oggetti dal fondo gradualmente a varie profondità.</p> <p>Imparare a fidarsi dell'istruttore; dalla posizione supina, sostenuti a livello nucale dall'istruttore, lasciarsi trainare in acqua mantenendo busto e arti inferiori in linea tra loro.</p> <p>Prima con l'aiuto dell'istruttore e poi senza imparare ad eseguire la posizione della stella marina sia prona che supina (arti inferiori e superiori in abduzione).</p> <p>Dalla posizione stella marina da prona chiudersi a riccio con arti inferiori flessi e arti superiori che cingono le gambe.</p> <p>Imparare ad eseguire dei salti partendo da posizione eretta in acqua e richiamando le ginocchia al petto.</p> <p>Imparare ad eseguire un tuffo partendo dal bordo vasca, dapprima con l'aiuto di una mano dell'istruttore e in seguito senza.</p>	<p>circa 70/80 cm.</p> <p>LIVELLO 3 (ECCELLENZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Riuscire a rimanere in apnea con la faccia immersa sott'acqua per 20 secondi. – Sapersi tuffare in piedi e ritornare al bordo di partenza senza aiuto alcuno. – Saper mantenere una posizione di galleggiamento in posizione prona e/o supina per alcuni secondi. – Saper raccogliere un oggetto dal fondo posto ad una profondità di circa 100 cm.
--	--	--	---	--

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ**SECONDO BIENNIO**

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper muoversi in acqua utilizzando correttamente la tecnica di battuta delle gambe nello stile dorso e crawl .</p> <p>Saper coordinare arti inferiori, arti superiori e respirazione nello stile dorso.</p> <p>Sapersi tuffare in acqua di testa con partenza dal bordo con un ginocchio a terra.</p>	<p>Saper eseguire delle partenze dal bordo attraverso fluidi scivolamenti (sia in pancia che in schiena) , mantenendo corrette posture di galleggiamento.</p> <p>Saper eseguire correttamente la battuta di gambe a dorso e a crawl.</p> <p>Saper coordinare nella giusta sequenza i movimenti dei vari segmenti corporei nel tuffo di testa con partenza ginocchio a terra.</p>		<p>Imparare ad effettuare delle sciolate da proni e supini partendo prima da una scaletta e in seguito dal bordo della vasca.</p> <p>Durante gli scivolamenti imparare a mantenere le braccia in alto (scivolamento da proni) e lungo il fianco (scivolamento da supini).</p> <p>Imparare ad eseguire delle battute di gambe in seguito ad uno scivolamento in posizione prona mantenendo il capo immerso in acqua.</p> <p>Imparare ad eseguire delle battute di gambe in seguito ad uno scivolamento in posizione supina.</p> <p>Imparare ad effettuare spostamenti di alcuni metri in posizione prona con capo immerso in acqua con l'ausilio della tavoletta e in seguito senza.</p> <p>Imparare ad effettuare spostamenti di alcuni metri in posizione supina</p>	<p>LIVELLO1 (BASE):</p> <p>Saper eseguire uno scivolamento in pancia in acqua partendo dal bordo mantenendo mani unite ed arti in completa estensione.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire uno scivolamento in schiena partendo dal bordo mantenendo arti superiori lungo i fianchi e arti inferiori in completa estensione. - Saper eseguire 5/6 colpi di gambe a stile crawl,dopo aver eseguito un corretto scivolamento. - Saper abbozzare un tuffo di testa con partenza dal bordo e un ginocchio a terra. <p>LIVELLO 2 (STANDARD):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire un decina di colpi di gambe a crawl in apnea, dopo aver eseguito un corretto scivolamento. - Saper coprire un distanza di circa 10 metri muovendo le gambe a stile crawl, utilizzando una

			<p>con l'ausilio della tavoletta e in seguito senza.</p> <p>Imparare ad effettuare spostamenti di alcuni metri in posizione prona con l'ausilio della tavoletta eseguendo delle respirazioni frontali (inspirare quando la testa è fuori dall'acqua ed espirare quando la testa è sott'acqua).</p> <p>Durante gli scivolamenti sul dorso imparare a sopportare alcuni schizzi di acqua rivolti in faccia volontariamente all'allievo da parte dell'istruttore.</p> <p>Imparare a raccogliere un oggetto dal fondo partendo dal bordo superiore della vasca con un ginocchio a terra e un piede al limite del bordo.</p> <p>Imparare a tuffarsi di testa con ginocchio a terra centrando il buco di una ciambella galleggiante o un cerchio in plastica.</p>	<p>tavoletta galleggiante ed alternando fasi di espirazioni sott'acqua a fasi di inspirazioni fuori dalla superficie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire un decina di colpi di gambe a dorso con l'ausilio di una tavoletta galleggiante posta sopra il torace e addome. - Sapersi tuffare di testa immergendo nella giusta sequenza i vari segmenti corporei partendo dal bordo con un ginocchio a terra. <p>LIVELLO 3 (ECCELLENZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire un distanza di circa 10 metri muovendo le gambe a stile crawl eseguendo un paio di inspirazioni ed espirazioni aiutandosi anche con un movimento degli arti superiori. - Saper eseguire un decina di colpi di gambe a dorso, dopo aver eseguito un corretto scivolamento. - Sapersi tuffare di testa all'interno di una ciambella galleggiante partendo dal bordo con un ginocchio a terra.
--	--	--	--	--

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ

TERZO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper muoversi in acqua utilizzando una corretta tecnica natatoria nel dorso e abbozzata nel crawl.</p> <p>Saper eseguire un tuffo di testa con partenza dal bordo.</p>	<p>Saper coordinare in modo corretto e fluido i movimenti dei vari segmenti corporei e la respirazione nello stile dorso.</p> <p>Saper mantenere una postura corretta del capo e del busto durante l'esecuzione di inspirazioni nello stile crawl.</p> <p>Saper abbozzare, prima con un arto e successivamente con l'altro, delle bracciate a crawl.</p> <p>Saper coordinare nella giusta sequenza i movimenti dei vari segmenti corporei nel tuffo di testa con partenza dal bordo.</p>		<p>Imparare ad eseguire, in seguito ad una scivolata dal bordo in posizione supina, una corretta battuta di gambe sul dorso, dapprima con braccia in alto impugnando una tavoletta e in seguito senza.</p> <p>Imparare a variare continuamente le varie posizioni di galleggiamento (da proni a supini) mantenendo un ritmo costante di battuta di gambe.</p> <p>Imparare ad utilizzare la corretta tecnica di movimento della bracciata a dorso eseguendo prima un movimento completo di una bracciata e in seguito l'altro.</p> <p>Imparare ad utilizzare le braccia in modo simmetrico con braccia diametralmente opposte (partendo con arto dx lungo il fianco e sx in alto ogni tre secondi cambiare le posizioni contemporaneamente arrivando ad avere arto sx lungo al fianco a dx in alto.</p> <p>Imparare a coordinare nel dorso la</p>	<p>LIVELLO 1 (BASE):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper nuotare a dorso per 15 metri senza fermarsi. - Saper coordinare respirazioni complete nello stile crawl mantenendo un braccio esteso in alto bloccato (anche con l'ausilio di una tavoletta galleggiante) e muovendo solamente quello corrispondente al lato di uscita della testa durante l'atto inspiratorio. - Sapersi tuffare di testa, inserendo in acqua nella giusta sequenza i vari segmenti corporei, partendo con piedi a terra uniti. <p>LIVELLO 2 (STANDARD):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper nuotare a dorso per 25 metri senza fermarsi. - Nello stile crawl saper coordinare respirazioni complete e movimento degli arti superiori in modo alternato

			<p>battuta di gambe con il movimento delle braccia.</p> <p>Dapprima con l'ausilio di una tavoletta e poi senza, imparare ad eseguire delle singole bracciate a crawl. Utilizzare ripetutamente solo un arto alla volta.</p> <p>Partendo a gambe piegate con piedi al limite del bordo provare ad effettuare un ingresso in acqua avendo cura di immergere in sequenza mani, braccia, testa, busto, cosce, gambe ed infine i piedi.</p> <p>Riprovare ad eseguire lo stesso esercizio qui sopra esposto utilizzando, centrandola, una ciambella galleggiante o un cerchio in plastica.</p> <p>Imparare ad eseguire un tuffo di testa superando gradualmente un ostacolo posto tra sé e il bacino d'acqua.</p>	<p>ma non ciclico (ogni braccio proteso in alto prima di iniziare a muoversi aspetta la conclusione di una bracciata completa del braccio opposto). Tutto ciò con l'ausilio di una tavoletta galleggiante impugnata alternativamente con le mani.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sapersi tuffare di testa partendo da piedi uniti cercando di superare un piccolo ostacolo posto davanti a sé ad un'altezza e distanza di circa 20 cm dal bordo. <p>LIVELLO 3 (ECCELLENZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper nuotare a dorso per 50 metri senza fermarsi. - Nello stile crawl saper coordinare respirazioni complete e movimento degli arti superiori in modo alternato ma non ciclico (ogni braccio proteso in alto prima di iniziare a muoversi aspetta la conclusione di una bracciata completa del braccio opposto). - Sapersi tuffare di testa partendo da piedi uniti cercando di superare un piccolo ostacolo posto davanti a sé ad un'altezza e distanza di circa 40 cm dal bordo.
--	--	--	---	--

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ

QUARTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper coprire una distanza di 100 metri a nuoto utilizzando la corretta tecnica nei tre stili: dorso, crawl, rana.</p> <p>Sapersi tuffare di testa da un blocco di partenza.</p>	<p>Saper eseguire la respirazione a destra o a sinistra (una respirazione ogni due bracciate) nel crawl.</p> <p>Saper eseguire la respirazione da ambo i lati (una respirazione ogni tre bracciate) nel crawl.</p> <p>Saper coordinare nella giusta sequenza i vari segmenti corporei e respirazione nello stile rana.</p> <p>Nel tuffo di testa dal blocco di partenza, saper mantenere una corretta posizione del corpo sia nella fase di volo che in quella di ingresso in acqua.</p>		<p>Eseguire in posizione prona la battuta di gambe a crawl; mantenendo l'arto superiore sx in alto, arto dx lungo il fianco e capo immerso in acqua provare ad eseguire delle respirazioni laterali a dx effettuando contemporaneamente delle torsioni del busto verso dx come movimento anticipatorio dell'atto inspiratorio.</p> <p>Provare in seguito a riproporre lo stesso esercizio invertendo la posizione delle braccia e quindi quella del capo durante le respirazioni. E' consigliabile introdurre tale esercizio impugnando inizialmente una tavoletta con la mano corrispondente al braccio proteso in alto.</p> <p>Partendo da braccia in alto, mani unite e battuta di gambe a crawl, iniziare a compiere con il braccio dx una bracciata completa a stile crawl coordinando correttamente la respirazione a dx; completata la bracciata dx iniziare la bracciata sx mantenendo il capo sott'acqua. Dopo alcuni tentativi eseguire lo stesso esercizio invertendo il lato in cui si respira.</p> <p>Provare ad eseguire in apnea cinque o sei bracciate a crawl in modalità ciclica alternata</p>	<p>LIVELLO 1 (BASE):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 75 metri utilizzando alternativamente lo stile rana, dorso e crawl, rispettando una breve pausa ogni 25 metri tra uno stile e l'altro. - Sapersi tuffare di testa da un blocco di partenza con una limitata spinta da parte degli arti inferiori. <p>LIVELLO 2 (STANDARD):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 75 metri utilizzando

			<p>tipica dello stile in questione.</p> <p>Provare ad eseguire lo stile crawl con una respirazione ogni due bracciate facendo scegliere all'alunno il lato in cui uscire con il capo per inspirare. In seguito provare ad invertire il lato.</p> <p>Provare ad eseguire lo stile crawl effettuando una respirazione ogni tre bracciate.</p> <p>Esecuzioni a secco della corretta tecnica della gambata a rana.</p> <p>Da posizione prona, braccia in alto con mani che impugnano la tavoletta, eseguire delle gambate a rana rispettando una pausa di tre secondi tra una gambata e l'altra.</p> <p>Da posizione supina, mani incrociate sull'addome, eseguire delle gambate a rana rispettando una pausa di tre secondi tra una gambata e l'altra.</p> <p>Da posizione prona, braccia in alto con mani che impugnano la tavoletta, eseguire delle gambate a rana rispettando una pausa di tre secondi tra una gambata e l'altra. Durante la pausa espirare sott'acqua tutta l'aria dei polmoni, mentre, durante l'uscita della testa che anticipa il movimento di gambe, inspirare con la bocca.</p> <p>Camminando in acqua con profondità di circa un metro eseguire delle bracciate complete a rana effettuando in modo coordinato la</p>	<p>alternativamente lo stile rana, dorso e crawl.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sapersi tuffare di testa da un blocco di partenza con una moderata spinta da parte degli arti inferiori, tale da superare un ostacolo posto davanti a sé a circa 50-60 cm dal blocco. <p>LIVELLO 3 (ECCELLENZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 100 metri utilizzando alternativamente lo stile rana, dorso e crawl. - Sapersi tuffare di testa da un blocco di partenza con un'accentuata spinta da parte degli arti inferiori e mantenendo gli stessi in completa estensione sia nella fase di volo che in quella di ingresso in
--	--	--	--	---

			<p>respirazione.</p> <p>Provare ad effettuare una vasca completa a rana cercando di eseguire il minor numero possibile di movimenti completi.</p> <p>Imparare ad eseguire un tuffo di testa corretto di partenza evitando di spanciare. E' importante fare notare all'allievo l'importanza di tenere il capo racchiuso tra le braccia.</p>	acqua.
--	--	--	--	--------

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ

QUINTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper coprire una distanza di 100 metri a nuoto utilizzando indistintamente i quattro stili natatori (dorso, crawl, rana, delfino).</p> <p>Saper abbozzare la tecnica della virata.</p> <p>Sapersi tuffare di testa da un trampolino elastico.</p>	<p>Saper coordinare nella giusta sequenza i vari segmenti corporei e respirazione nello stile delfino.</p> <p>Saper eseguire una capovolta avanti sott'acqua.</p> <p>Nel tuffo di testa dal trampolino elastico, saper mantenere una corretta posizione del corpo sia nella fase di volo che in quella di ingresso in acqua.</p>	<p>Conoscere le corrette sequenze di movimenti nei quattro stili natatori</p>	<p>Da posizione prona, gambe unite, braccia lungo ai fianchi, muovere le gambe a delfino, coordinandole con il movimento di busto.</p> <p>Da posizione prona, gambe unite, braccia in alto, mani unite, muovere le gambe a delfino, coordinandole con il movimento di busto.</p> <p>Posizionati sul fianco dx, braccio dx esteso in alto con mano che impugna un tavoletta, muovere le gambe a delfino. Ripetere l'esercizio ma sul fianco opposto.</p> <p>Da posizione prona, testa immersa sott'acqua, braccia in alto, eseguire due colpi di gambe a delfino; sfruttare la propulsione esercitata</p>	<p>LIVELLO 1 (BASE):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 100 metri a nuoto utilizzando ed eseguendo correttamente gli stili dorso, crawl, rana e riuscendo ad abbozzare qualche bracciata ed un sinuoso movimento di arti inferiori e bacino a delfino. - Sapersi tuffare di testa partendo da un trampolino posto ad un'altezza di circa 1 metro dalla superficie dell'acqua. <p>LIVELLO 2 (STANDARD):</p>

		<p>dall'ultimo colpo di gambe per eseguire una bracciata a rana e contemporaneamente una respirazione (coordinare quindi 2 colpi di gambe con una bracciata a rana e una respirazione).</p> <p>Provare a coordinare i due colpi di gambata a delfino con una bracciata e una respirazione completa. Il tutto con l'ausilio di un paio di pinne.</p> <p>Provare ad eseguire lo stile completo di delfino coordinando correttamente tra loro i vari segmenti corporei e la respirazione.</p> <p>Imparare ad eseguire una capovolta sott'acqua alla distanza di circa mezzo metro dal bordo; in seguito provare ad eseguire una capovolta con conseguente appoggio dei piedi alla parete verticale del bordo vasca e spinta.</p> <p>Esercitazioni pratiche della virata anticipate da alcune bracciate a stile crawl.</p> <p>Imparare ad eseguire un semplice tuffo di testa partendo gradualmente da varie altezze fino a provare il trampolino elastico.</p> <p>Provare ad eseguire delle varianti del tuffo di testa dal trampolino elastico (ad esempio tuffo ad angelo oppure mezzo carpiato ed in seguito carpiato).</p> <p>Provare ad eseguire quattro vasche da venticinque metri senza fermarsi e utilizzando i quattro differenti stili natatori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 100 metri a nuoto utilizzando ed eseguendo correttamente gli stili dorso, crawl, rana e riuscendo ad abbozzare almeno 4 bracciate ed un sinuoso movimento di arti inferiori e bacino a delfino. - Sapersi tuffare di testa utilizzando almeno 2 differenti evoluzioni in volo partendo da un trampolino posto ad un'altezza superiore ad 1 metro dalla superficie dell'acqua. <p>-</p> <p>LIVELLO 3 (ECCELLENZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coprire la distanza di 100 metri a nuoto utilizzando ed eseguendo correttamente gli stili dorso, crawl, rana e delfino. - Sapersi tuffare di testa utilizzando almeno 2 differenti evoluzioni in volo partendo da un trampolino elastico posto ad un'altezza superiore ad 1 metro dalla superficie dell'acqua.
--	--	---	---

ARRAMPICATA/BOULDERING

PRIMO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper superare brevi rampe con pendenze sufficienti da dover utilizzare tutti e 4 gli arti.</p> <p>Saper gestire il proprio equilibrio in situazioni di precarietà.</p>	<p>Saper mantenere l'equilibrio per una decina di secondi su un piede solo.</p> <p>Sapersi spostare utilizzando contemporaneamente i 4 arti superando piccoli ostacoli.</p> <p>Sapersi muovere in equilibrio su linee preindicate.</p> <p>Saper assumere e mantenere posizioni di equilibrio a terra per una decina di secondi.</p>		<p>Camminare utilizzando i 4 arti contemporaneamente sia in andatura alternata che in ambio; e riuscire a spostarsi lateralmente sia verso destra che sinistra.</p> <p>Camminare pestando punti segnati restando in equilibrio.</p>	<p>LIVELLO 1:</p> <p>Se guidato riesce a salire e scendere su terreni con pendenze vicino alla verticale.</p> <p>LIVELLO 2:</p> <p>Riesce a superare pendenze che non raggiungono la verticale con l'utilizzo di tutti e 4 gli arti.</p> <p>LIVELLO 3:</p> <p>Riesce a salire e scendere su terreni con pendenze vicino alla verticale.</p>

ARRAMPICATA/BOULDERING

SECONDO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Sapersi posizionare in parete con la posizione base propedeutica alla progressione</p> <p>Saper superare piccoli muri verticali con appigli grandi.</p> <p>Saper salire in posizione eretta su piani con area ridotta.</p> <p>Saper saltare e atterrare in piedi da altezza di $\frac{3}{4}$ rispetto allo studente con aiuto.</p>	<p>Saper ricercare e utilizzare gli appigli e gli appoggi necessari alla scalata.</p> <p>Saper mantenere l'equilibrio in movimento su pareti verticali.</p> <p>Saper eseguire un atterraggio coretto da piccole altezze.</p>		<p>Afferrare appigli al di sopra del capo e riuscire a sfruttarli per sollevare il corpo con l'aiuto dei piedi</p> <p>Restare in equilibrio monopodalico su mattoncini e su terreni con varia pendenza.</p> <p>Utilizzare spinte combinate tra braccia e gambe per riuscire a superare ostacoli di media altezza.</p> <p>Saltare frontalmente da altezze via via crescenti riuscendo ad ammortizzare la caduta.</p> <p>Dalla posizione di gambe divaricate e con le mani appoggiate al muro sollevare una gamba e ricercare l'equilibrio sugli altri 3 arti.</p>	<p>LIVELLO 1:</p> <p>Con l'aiuto dell'insegnante riesce a raggiungere la sommità di alcuni muri verticali.</p> <p>LIVELLO 2:</p> <p>Se guidato riesce a scavalcare piccoli muri verticali.</p> <p>LIVELLO 3:</p> <p>Riesce a scavalcare brevi muri verticali.</p>

ARRAMPICATA/BOULDERING**TERZO BIENNIO**

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper mantenere l'equilibrio ed eseguire la progressione fondamentale con 2 appoggi in parete.</p> <p>Saper arrampicare in verso orizzontale (traverso).</p> <p>Saper eseguire la progressione fondamentale in situazione di lieve strapiombo.</p>	<p>Saper coordinare i movimenti dei vari segmenti corporei e la respirazione nella progressione fondamentale.</p> <p>Saper progredire con scioltezza su brevi muri verticali.</p> <p>Saper cominciare la scalata con una partenza da seduto.</p> <p>Saper utilizzare appigli sia dritti che di rovescio.</p>		<p>Riuscire a sospendersi sulle braccia per una decina di secondi.</p> <p>Riuscire a fare spostamenti su piccoli piani sopraelevati.</p> <p>Riuscire ad eseguire percorsi in equilibrio su passerelle/travi di differenti dimensioni e lunghezze.</p> <p>Riuscire a trovare posizioni ideali a scaricare il peso del corpo sugli appoggi dei piedi.</p> <p>Riuscire a sentire il baricentro del proprio corpo attraverso il camminamento su piccoli appoggi a terra.</p>	<p>LIVELLO 1:</p> <p>Con l'aiuto dell'insegnante riesce ad effettuare brevi arrampicate su muri verticali.</p> <p>LIVELLO 2:</p> <p>Con la guida dell'insegnante riesce ad effettuare brevi arrampicate su muri verticali.</p> <p>LIVELLO 3:</p> <p>Riesce a sfruttare le conoscenze acquisite per effettuare brevi arrampicate su muri verticali</p>

ARRAMPICATA/BOULDERING**QUARTO BIENNIO**

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Sapersi arrampicare su massi di bassa altezza.</p> <p>Saper individuare diversi modi di salita.</p>	<p>Saper gestire la situazione conseguente alla possibile perdita di equilibrio.</p> <p>Saper mantenere una postura che consenta il corretto utilizzo degli appigli/appoggi.</p> <p>Capire e trovare la miglior direzione di caricamento degli appigli.</p> <p>Saper utilizzare appigli di grandezza e forma sempre più piccoli e svasati.</p>		<p>Riuscire a sollevare il proprio corpo da posizione di sospensione sulle braccia</p> <p>Riuscire ad afferrare appigli distanti con "lanci".</p> <p>Sfruttare un appiglio con 2 mani.</p> <p>Usare la parete liscia come appoggio, riuscire a salire in aderenza.</p> <p>Sfruttare appoggi anche con le mani.</p> <p>Saltare da piccole altezze all'indietro atterrando sui piedi con ammortizzazione del peso corporeo.</p> <p>Abituarsi ad utilizzare gli arti superiori principalmente per mantenere l'equilibrio.</p> <p>Progredire verticalmente utilizzando dei bilanciamenti.</p> <p>Percepire distintamente lo scarico del peso sui vari arti.</p>	<p>LIVELLO 1:</p> <p>sa arrampicarsi su massi con via di salita semplice.</p> <p>LIVELLO 2:</p> <p>sa arrampicarsi su massi partendo da in piedi individuando la migliore via di salita.</p> <p>LIVELLO 3:</p> <p>sa arrampicarsi su massi e superarli (uscire) individuando la migliore via di salita.</p>

ARRAMPICATA/BOULDERING**QUINTO BIENNIO**

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper scalare su boulder con diversi tipi di partenze e uscite.</p> <p>Saper gestire la fase di volo da sempre maggiori altezze.</p> <p>Saper individuare dove effettuare una scalata in completa sicurezza.</p> <p>Saper gestire mentalmente la paura dell'altezza.</p>	<p>Saper individuare con anticipo gli appigli e i movimenti dell'arrampicata da eseguire.</p> <p>Saper utilizzare gli arti inferiori per sfruttare appigli.</p> <p>Saper eseguire l'assistenza alla scalata del compagno.</p> <p>Riuscire a trovare punti di riposo durante la scalata.</p>		<p>Riuscire ad effettuare uno "ristabilimento" (entrambe le mani passano alla situazione di appoggio sullo stesso appiglio dove erano appese).</p> <p>Avere una buona elasticità da consentire movimenti sciolti anche su appigli piccoli.</p> <p>Seguire l'arrampicata del compagno effettuandogli l'assistenza necessaria.</p> <p>Effettuare sospensioni su piccoli appigli per le mani.</p> <p>Sfruttare le oscillazioni del corpo per la progressione.</p>	<p>LIVELLO 1:</p> <p>sa arrampicarsi su massi di media difficoltà con sufficiente naturalezza ed è consapevole dei possibili pericoli e dei sistemi di sicurezza.</p> <p>LIVELLO 2:</p> <p>sa arrampicarsi su massi di qualunque pendenza di media difficoltà con naturalezza ed è consapevole dei possibili pericoli e dei sistemi di sicurezza.</p> <p>LIVELLO 3:</p> <p>sa arrampicarsi su massi di qualunque pendenza e discreta difficoltà con estrema naturalezza ed è consapevole dei possibili pericoli e dei sistemi di sicurezza.</p>

MOUNTAIN BIKE

PRIMO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper procedere, effettuare cambi di direzione e fermarsi su terreno pianeggiante con buon equilibrio	<p>Sapere mantenere la pedalata in una direzione prestabilita</p> <p>Sapersi fermare in un punto predeterminato</p> <p>Saper condurre una semplice curva a destra e sinistra</p>		<p>Raggiungere un cono posto a 10 metri di distanza mantenendo una linea retta</p> <p>Raggiungere un cerchio posto a 10 metri di distanza e fermarsi con la ruota anteriore all'interno del cerchio</p> <p>Raggiungere un cono posto a 10 metri ed effettuare una curva a destra o sinistra su indicazione dell'insegnante</p>	Vedi Schema sulla valutazione.

SECONDO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper procedere, fermarsi ed effettuare cambi di direzione in spazi più ristretti su terreno pianeggiante	<p>Saper curvare a destra e sinistra consecutivamente</p> <p>Saper frenare e ripartire senza appoggiare il piede a terra</p>		<p>Effettuare un semplice slalom con coni posizionati gradualmente a distanze sempre più brevi (5 metri poi 4 ecc...)</p> <p>Raggiungere un cerchio a 10 metri di distanza, fermarsi un breve istante con la ruota anteriore e ripartire per raggiungere un cerchio successivo.</p>	Vedi Schema sulla valutazione.

TERZO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper condurre e fermare la bici in tutte le direzioni e su terreno con diverse pendenze	<p>Saper curvare a destra e sinistra consecutivamente più volte</p> <p>Saper frenare e ripartire senza appoggiare il piede a terra con controllo degli arti inferiori</p> <p>Superare un ostacolo affrontando la frenata, la curva e il cambio di pendenza</p>		<p>Pedalare all'interno di un cerchio con diametro di circa 15 metri contemporaneamente con altri studenti senza appoggiare il piede a terra</p> <p>pedalare mantenendo una buona andatura e fermarsi su una linea prestabilita dopo essersi sollevati in piedi sui pedali negli ultimi metri</p> <p>affrontare a varie velocità dei piccoli dossi artificiali</p> <p>salire su gradini alleggerendo il peso della ruota anteriore e spostando il baricentro indietro</p>	Vedi Schema sulla valutazione.

QUARTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper utilizzare correttamente i freni e il cambio Saper mantenere	<p>Effettuare slalom con differenti angoli di curva</p> <p>Saper affrontare tratti in</p>		Avvicinarsi ad un oggetto (Cono- pallina ...) e farlo passare sotto il telaio della bici tra la ruota anteriore e posteriore	Vedi Schema sulla valutazione.

l'equilibrio spostando il baricentro	salita, in discesa e fuori sella Saper utilizzare la tecnica pedale / freno (GIRAFFA)		Eeguire lo stesso esercizio con più oggetti e a diverse velocità Uscite sul territorio affrontando brevi discese alzando il baricentro e abbassando i talloni tenendo i pedali paralleli al terreno (Giraffa)	
--------------------------------------	--	--	--	--

QUINTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Padroneggiare le tecniche di guida della bici anche in condizioni di difficoltà	Saper condurre la bici dissociando l'uso della mano destra e della mano sinistra Saper raccogliere oggetti a varie altezze da terra Condurre la bici in ambiente naturale in diverse condizioni del terreno		Effettuare dei percorsi palleggiando una pallina per terra con una mano e con l'altra conducendo la bici Pedalare e tirare la pallina dentro un canestro Pedalando a coppie vicini, passarsi la pallina Stesso esercizio a distanze differenti Uscite sul territorio con condizioni ambientali diverse: attraversamento piccoli corsi d'acqua, slalom tra alberi, cambi di pendenza improvvisi.	Vedi Schema sulla valutazione.

TREKKING/ORIENTEERING

PRIMO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper orientarsi all'interno dell'aula e riconoscere gli oggetti contenuti all'interno	Saper riconoscere destra sinistra, avanti-dietro, sopra sotto, dentro-fuori		Nascondere degli oggetti all'interno dell'aula (gioco "fuoco-acqua") individuare dei percorsi all'interno dell'aula (labirinti) Ripetere gli esercizi in spazi più ampi (corridoio – palestra...)	Vedi Schema sulla valutazione.

SECONDO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
Saper individuare la proiezione di oggetti da diversi punti di osservazione	Disegnare oggetti, anche in forma sommaria, osservati da diverse angolazioni Riprodurre la piantina della classe vista dall'alto		Ogni bambino mette un oggetto sul proprio banco e prova a disegnarlo da 3 diverse angolazioni (Frontale – Laterale – dall'alto) Riprodurre graficamente l'aula vista dall'alto	Vedi Schema sulla valutazione.

			<p>Individuare dei percorsi all'interno dell'aula e provare a disegnarli</p> <p>"Caccia al tesoro" utilizzando le piantine di evacuazione della scuola</p>	
--	--	--	--	--

TERZO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper raggiungere un punto prestabilito dopo aver preso visione di una piantina</p> <p>Saper utilizzare una cartina di orienteering</p>	<p>Orientarsi nello spazio circostante</p> <p>Saper orientare una cartina muovendosi nello spazio</p>	<p>Le distanze in una cartina: la scala</p> <p>Riconoscere il nord nella cartina</p>	<p>Evoluzione del gioco "Caccia al tesoro" (Percorso a sequenza libera e obbligata) variando l'ampiezza degli spazi.</p>	<p>Vedi Schema sulla valutazione.</p>

QUARTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper riconoscere dei punti prestabiliti sulla cartina e raggiungerli in breve tempo anche in piccolo gruppo</p> <p>Saper organizzare ed effettuare una semplice uscita in ambiente montano seguendo sentieri o strade.</p>	<p>Le curve di livello</p> <p>Padroneggiare l'utilizzo della cartina di orienteering</p> <p>Saper riconoscere il percorso più breve e meno difficoltoso</p> <p>Uso della bussola</p> <p>Saper organizzare l'adeguato riempimento di uno zaino in base alla tipologia di uscita che si intende effettuare.</p> <p>Saper utilizzare l'abbigliamento adeguato alla tipologia dell'escursione.</p> <p>Saper gestire le proprie risorse idriche e alimentari in base al grado di difficoltà dell'uscita.</p> <p>Saper effettuare un'escursione rispettando l'ambiente.</p>	<p>Riconoscere i simboli di una cartina di orienteering</p> <p>TREKKING: Saper riconoscere i principali segnali indicanti sentieri, confini tra differenti territori comunali, o confini tra particelle di proprietà diverse. Saper riconoscere alcune tipologie di bosco contraddistinte da piante specifiche. Conoscere alcune tipologie di fauna che contraddistinguono un particolare territorio montano.</p>	<p>Esercitazioni pratiche sull'utilizzo della bussola</p> <p>Su territorio cartografato rintracciare un certo numero di lanterne con esercizio a "Stella"</p> <p>Esercizio a stella con aiuto di fotografie dei punti da rintracciare</p>	<p>Vedi Schema sulla valutazione.</p>

QUINTO BIENNIO

COMPETENZA SPECIFICA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
<p>Saper affrontare in solitaria un percorso di gara a tempo</p> <p>Saper organizzare ed effettuare, utilizzando correttamente attrezzature e abbigliamento, una semplice uscita in ambiente montano in diverse stagioni dell'anno seguendo sentieri o strade.</p>	<p>Individuare il percorso più breve da seguire</p> <p>Sviluppo della capacità di corsa in condizioni ambientali differenti</p> <p>Saper organizzare l'adeguato riempimento di uno zaino, in base alla tipologia di uscita che si intende effettuare.</p> <p>Saper utilizzare l'abbigliamento adeguato alla tipologia dell'escursione e alle condizioni meteo previste.</p> <p>Saper gestire le proprie risorse idriche e alimentari in base al grado di difficoltà dell'uscita.</p> <p>Sapersi orientare mediante l'utilizzo di una bussola.</p>	<p>Regolamento di una competizione di orienteering</p> <p>Conoscere alcune tipologie di fauna e flora che contraddistinguono un particolare territorio montano.</p> <p>Conoscere gli eventuali rischi o pericoli a cui si può andare incontro effettuando un'escursione in montagna.</p> <p>Conoscere alcune modalità di intervento di primo soccorso.</p>	<p>Simulazione di gara con prove individuali a tempo</p>	<p>Vedi Schema sulla valutazione.</p>

LA VALUTAZIONE

LIVELLI COMPETENZA

LIVELLO COMPETENZA	Voto in decimi	A	B	C	D	E
		PARTECIPAZIONE	COMPORAMENTI RISPETTOSI DELLA SICUREZZA, SALUTE E DELLE REGOLE	METODO DI APPLICAZIONE	CONOSCENZA	ABILITA'
LIVELLO 3 ECCELLE	10	COSTRUTTIVA	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	RIELABORATIVO CREATIVO	APPROFONDITA	ESPERTO
LIVELLO 3 SUPERA	9	EFFICACE	APPLICAZIONE CON SICUREZZA E COSTANZA	ORGANIZZATO PERSONALE	CERTA E SICURA	ABILE COMPETENTE
LIVELLO2 POSSIEDE standard	8	ATTIVA E PERTINENTE	CONOSCENZA APPLICAZIONE SISTEMATICA	ORGANIZZATO SISTEMATICO	SODDISFACENTE	COMPETENTE
LIVELLO 2 POSSIEDE QUASI	7	ATTIVA (QUASI SEMPRE)	ACCETTAZIONE REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE NON DETTAGLIATA	PRINCIPIANTE AVANZATO
LIVELLO 1 SI AVVICINA	6	SETTORIALE	GUIDATO ESSENZIALE	SUPERFICIALE QUALCHE DIFFICOLTA'	ESSENZIALE PARZIALE	PRINCIPIANTE

I.C. Bassa val di Sole

Piani di Studio Dipartimento Educazioni

Scienze motorie

Premessa

Questo programma di Scienze Motorie viste le disposizioni ministeriali vigenti, e allo scopo di tradurre le indicazioni volte a privilegiare le attività didattiche il più possibile senza restrizioni di genere, propone le attività come in situazione pre-Covid.

La palestra rimane comunque l'ambiente dove i ragazzi potranno svolgere un'attività, che contribuisca ad implementare un bagaglio motorio adeguato alla loro crescita; in totale sicurezza e nel rispetto delle regole.

Il Programma si presenta come un documento "dinamico" e basato su concetti molto pratici e spendibili nell'attività quotidiana a scuola.

Il presente documento è la base su cui operare in questo anno scolastico, ma è compito del docente di Scienze Motorie e Sportive modulare e calibrare le singole attività didattiche a seconda dell'andamento della situazione sanitaria. Le attività sportive non subiranno ridimensionamenti rispetto l'ordinario. Seguendo le indicazioni ministeriali che mirano all'introduzione dell'educazione Civica nella programmazione scolastica; si cercherà di far comprendere ai ragazzi che lo sport può rappresentare una parte decisiva della loro formazione culturale. Tramite la sua pratica è possibile apprendere l'importanza delle regole, del fair play e della disciplina; l'impossibilità di raggiungere un obiettivo senza il sostegno dei compagni; il fatto che la sconfitta sia parte del gioco ed i più forti siano coloro che l'accettano risolleandosi. I ragazzi sono così costantemente stimolati a migliorarsi e sono responsabilizzati nella prospettiva del loro percorso di vita. La sfida sarà quella di costruire una cultura sportiva che sia sinonimo di benessere personale, rispetto della persona e dei valori universalmente condivisibili, quali la libertà il rispetto degli altri e delle diversità di genere e dell'ambiente, la solidarietà, la giustizia e l'impegno ad agire per il bene comune.

Competenza n. 1

Alla fine del **TERZO BIENNIO** (classi quinta s.p. e prima s.s.p.g.) l'alunno è in grado di...

<i>Competenza</i>	<i>Componenti della competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze/Contenuti</i>
<p>Padronanza del proprio corpo ed espressività corporea</p>	<p>Conoscere e padroneggiare il proprio corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. • Riconoscere le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento. • Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare, velocità) e realizzare propri piani di lavoro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo. • Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento. • Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali. • Lavoro in regime aerobico con controllo della frequenza cardiaca. • Corse su distanze prolungate a ritmi moderati, con variazione di ritmo. • Giochi elementari con la palla (minivolley, minibasket, circuit training, staffette, navette). • Potenziamiento muscolare attraverso esercizi: partenze da varie posizioni (esercizi proni, supini... a seguito di un segnale), sprint, lavoro alla spalliera, esercizi a coppie. • Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione e della destrezza: esercizi a corpo libero o con attrezzi, da fermi o in movimento individuali o a coppie. Esercizi ai grandi attrezzi.

Approcci didattici adeguati all'acquisizione di competenze/Note metodologiche

<i>Strumenti</i>
<i>Tipo di verifica e criteri di valutazione</i>
Somministrazione di test: test di resistenza (Cooper), test di forza arti superiori e inferiori, test di velocità, test di flessibilità, test di mobilità articolare.

Competenza n. 2

Alla fine del TERZO BIENNIO (classi quinta s.p. e prima s.s.p.g.) l'alunno è in grado di...			
<i>Competenza</i>	<i>Componenti della competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze/Contenuti</i>
Schemi motori, coordinazione e capacità condizionali	Capacità di combinazione motoria, ritmo ed espressione	Saper fare dei semplici movimenti in combinazioni con diversi distretti motori.	Conoscere le principali regole degli sport proposti Semplici passi aerobica.
	Equilibrio	Saper mantenere posizioni e saper muoversi su basi di appoggio ridotte.	Percezione del tempo, del proprio spostamento ad andature diverse Asse equilibrio, trave, slake-line...
	Camminare /correre	Saper fare delle andature tecniche ; Saper correre tra gli ostacoli e in curva.	Andature Giochi di rapidità
	Saltare	Saper fare delle andature balzate, dei salti multipli ed il pre-salto sul trampolino elastico	Staffette Trampolino elastico salto pennello raccolto capovolta saltata
	Rotolare/ strisciare	Saper fare le capovolte con vari arrivi e partenze; saper fare la ruota in modo globale e la verticale su tre appoggi	Variare le esperienze di salto, il ritmo di rincorsa, e la lunghezza. Volteggio (materassone o plinto o cavallina)
	Arrampicare	Saper arrampicare controllando lo spostamento del peso sopra la base di appoggio	Capovolta avanti ed indietro, ruota, verticale al muro Esercizi di tenuta alla spalliera
	Lanciare (Mani)/ Calciare (piedi)	Saper lanciare/calciare con precisione a lunga distanza.	Boulder, Arrampicata in falesia o palestra. Giochi di equilibrio,
	Afferrare	Saper afferrare lanci da lunga distanza . Funzione di vigilanza	arrampicare scalzi, bendati con una sola mano con un solo piedei Atletica leggera Vortex, lancio pallina. Esercizi tiro con i piedi dx e sx Lancio con due mani palla media, lanci con rincorsa.

			Potenziamento e mobilità degli arti superiori
--	--	--	---

			Mini volley, mini basket, introduzione Educazione alla funzione di vigilanza, giochi con più palle.
--	--	--	---

Approcci didattici adeguati all'acquisizione di competenze/Note metodologiche

Strumenti

Tipo di verifica e criteri di valutazione

Stessi esercizi del primo e secondo biennio utilizzando l'asse di equilibrio, in alternativa slake line (equilibrio per qualche secondo e fare due tre passi)

Salto raccolto
Salto pennello

Competenza n. 3

Alla fine del **TERZO BIENNIO** (classi quinta s.p. e prima s.s.p.g.) l'alunno è in grado di...

<i>Competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze/Contenuti</i>
Gioco e sport e attività in ambiente naturale	<p>Collaborare e accettare i vari ruoli.</p> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze pregresse e le caratteristiche personali.</p> <p>Apprendere i fondamentali di base dei giochi sportivi proposti.</p>	<p>Conoscere le regole semplificate e le tecniche elementari delle principali discipline sportive con particolare riguardo a quelle più diffuse nel territorio.</p> <p>Introduzione ai fondamentali individuali di vari sport di squadra (minibasket, palla rilanciata, volley, pallamano, unihockey, tennis, badminton e tamburello.)</p> <p>Pallarilanciata-volley: introduzione dei fondamentali individuali,</p> <p>Minibasket e pallamano: capacità di palleggio in situazioni semplici e complesse; protezione della palla e perfezionamento delle tecniche di tiro, partite con regole modificate (vince la squadra in cui più giocatori segnano, valorizzazione dei punti fatti da giocatori con difficoltà motorie)</p> <p>Unihockey: controllo della pallina in corsa e da fermo, tiro.</p> <p>Introduzione agli sport individuali (Atletica leggera corse-salti e lanci, ginnastica artistica).</p> <p>Atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, staffette, progressione nella corsa, percorsi</p> <p>con ostacoli, lancio del vortex, salto in alto, salto in lungo.</p> <p>Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi.</p> <p>Tennis, Badminton, Palla Tamburello</p>

Approcci didattici adeguati all'acquisizione di competenze/Note metodologiche

Strumenti

Tipo di verifica e criteri di valutazione

Minibasket

Livello 1: palleggia con una mano muovendosi nel campo

Livello 2: palleggia cambiando la mano in base alla direzione che deve seguire.

Livello 3: palleggia senza difficoltà con entrambe le mani senza guardare la palla e la difende dagli avversari con la mano non impegnata nel palleggio.

Atletica:

Livello 1: riesce a passare l'ostacolo senza toccarlo con i piedi

Livello 2: riesce a passare più ostacoli senza fermarsi tra uno e l'altro.

Livello 3: riesce a passare più ostacoli mantenendo sempre lo stesso ritmo.

Verifica dei pre-requisiti della tecnica

Miglioramento della tecnica di base

Introduzione alle strategie di gioco.

Competenza n. 4

Alla fine del **TERZO BIENNIO** (classi quinta s.p. e prima s.s.p.g.) l'alunno è in grado di...

<i>Competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze/Contenuti</i>
<p>Arrampicata/ bouldering</p> <p>Sapersi arrampicare su massi di bassa altezza. (Quadro Svedese)</p> <p>Saper individuare diversi modi di salita.</p>	<p>Saper gestire la situazione conseguente alla possibile perdita di equilibrio.</p> <p>Saper mantenere una postura che consenta il corretto utilizzo degli appigli/appoggi.</p> <p>Capire e trovare la miglior direzione di caricamento degli appigli.</p> <p>Saper utilizzare appigli di grandezza e forma sempre più piccoli e svasati.</p>	<p>Riuscire a sollevare il proprio corpo da posizione di sospensione sulle braccia</p> <p>Riuscire ad afferrare appigli distanti con "lanci".</p> <p>Sfruttare un appiglio con 2 mani.</p> <p>Usare la parete liscia come appoggio, riuscire a salire in aderenza.</p> <p>Sfruttare appoggi anche con le mani.</p> <p>Saltare da piccole altezze all'indietro atterrando sui piedi con ammortizzazione del peso corporeo.</p> <p>Abituarsi ad utilizzare gli arti superiori principalmente per mantenere l'equilibrio.</p> <p>Progredire verticalmente utilizzando dei bilanciamenti.</p> <p>Percepire distintamente lo scarico del peso sui vari arti.</p>

Approcci didattici adeguati all'acquisizione di competenze/Note metodologiche

Strumenti

Tipo di verifica e criteri di valutazione

Livello 1: sa arrampicarsi su massi con via di salita semplice.

Livello 2: sa arrampicarsi su massi partendo da in piedi individuando la migliore via di salita.

Livello 3: sa arrampicarsi su massi e superarli (uscire) individuando la migliore via di salita.

Competenza n. 5

Alla fine del **TERZO BIENNIO** (classi quinta s.p. e prima s.s.p.g.) l'alunno è in grado di...

<i>Competenza</i>	<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze/Contenuti</i>
Mountain bike. Saper condurre e fermare la bici in tutte le direzioni e su terreno con diverse pendenze	Saper curvare a destra e sinistra consecutivamente più volte Saper frenare e ripartire senza appoggiare il piede a terra con controllo degli arti inferiori Superare un ostacolo affrontando la frenata, la curva e il cambio di pendenza	<ul style="list-style-type: none">• Pedalare all'interno di un cerchio con diametro di circa 15 metri contemporaneamente con altri studenti senza appoggiare il piede a terra• pedalare mantenendo una buona andatura e fermarsi su una linea prestabilita dopo essersi sollevati in piedi sui pedali negli ultimi metri• affrontare a varie velocità dei piccoli dossi artificiali• salire su gradini alleggerendo il peso della ruota anteriore e spostando il baricentro indietro

Approcci didattici adeguati all'acquisizione di competenze/Note metodologiche

Strumenti

Tipo di verifica e criteri di valutazione

Vedi Schema sulla valutazione.

LA VALUTAZIONE LIVELLI DI COMPETENZA

LIVELLO COMPETENZ A	Voto in decimi	A	B	C	D	E
		PARTECIPAZIONE	COMPORAMENTI RISPETTOSI DELLA SICUREZZA, SALUTE E DELLE REGOLE	METODO DI APPLICAZIONE	CONOSCENZA	ABILITA'
LIVELLO 3 ECCELLE	10	COSTRUTTIVA	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	RIELABORATIVO CREATIVO	APPROFONDITA	ESPERTO
LIVELLO 3 SUPERA	9	EFFICACE	APPLICAZIONE CON SICUREZZA E COSTANZA	ORGANIZZATO PERSONALE	CERTA E SICURA	ABILE COMPETENTE
LIVELLO2 POSSIEDE standard	8	ATTIVA E PERTINENTE	CONOSCENZA APPLICAZIONE SISTEMATICA	ORGANIZZATO SISTEMATICO	SODDISFACENT E	COMPETENTE
LIVELLO 2 POSSIEDE QUASI	7	ATTIVA (QUASI SEMPRE)	ACCETTAZIONE REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE NON DETTAGLIATA	PRINCIPIANTE AVANZATO
LIVELLO 1 SI AVVICINA	6	SETTORIALE	GUIDATO ESSENZIALE	SUPERFICIALE QUALCHE DIFFICOLTA'	ESSENZIALE PARZIALE	PRINCIPIANTE