## Motoria

## Terzo biennio

# Competenza 1: Essere consapevole del proprio processo di crescita e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Abilità** | **Conoscenze** | **Attività** |
| Saper controllare il movimento dei segmenti corporei in sequenze semplici o combinate.  Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento.  Riconoscere le modificazioni cardiorespiratorie durante l’attività motoria. | Conoscere le parti del corpo e la loro posizione nello spazio, con gli attrezzi e le persone; riconoscere e adeguarsi a una terminologia tecnica adeguata.  Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali.  Conoscere strategie di impegno cardio-respiratorio appropriate ai compiti richiesti. | Ordinativi di base (riga, fila, ordine sparso) e linguaggio specifico – esercizi di lateralità e utilizzo dello spazio (da fermi e in movimento, spazio individuale e spazio collettivo) – uso dei contrasti: moto-quiete, lento-veloce, piano-forte, dentro-fuori, sopra-sotto – schemi motori attraverso andature e piccole progressioni – pre-acrobatica: rotolamenti, capovolta avanti e indietro, verticale a 2 e 3 appoggi – equilibrio: su linee, panca, trave, spalliera, quadro, palco di salita – percorsi con e senza attrezzi – staffette – corsa veloce e di resistenza - controllo dell’affaticamento e defaticamento organico. |

# Competenza 2: Partecipare alle attività ludiche, didattiche e pre-sportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Abilità** | **Conoscenze** | **Attività** |
| Saper comprendere una consegna per metterla in pratica correttamente e in modo efficace.  Saper utilizzare gli spazi in modo funzionale all’attività proposta.  Saper utilizzare le attrezzature in modo corretto e competente. | Conoscere la terminologia tecnica specifica.  Conosce lo spazio di competenza rispetto all’organizzazione del gioco o dell’attività.  Conosce l’uso e la funzione di piccoli e grandi attrezzi in relazione alle diverse attività. | Fondamentali di  -pallamano e basket: controllo della palla, lancio e ricezione, palleggio, tiro, posizione di attacco e difesa;  -minivolley e special volley: esercizi a coppie, a tris, a squadre ridotte, di squadra; battuta, palleggio, bagher, schiacciata e muro  Approccio all’arrampicata (con istruttori federali)  Approccio all’atletica leggera nelle corse: 60m, 60hs, 1000m, staffetta; nei salti: lungo, alto (in progressione con tecnica frontale, sforbiciata e Fosbury) e nei lanci: peso (kg1-2) e vortex. |

# Competenza 3: Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre-sportive.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Abilità** | **Conoscenze** | **Attività** |
| Saper rispettare le regole e i ruoli specifici del gioco o dell’attività.  Accettare e collaborare nei vari ruoli previsti dal gioco.  Saper intuire l’azione dell’altro scegliendo azioni e soluzioni efficaci alla risoluzione del problema motorio. | Conosce le regole fondamentali di alcuni giochi sportivi e i ruoli peculiari.  Conosce le funzioni dei vari ruoli e l’importanza della sinergia fra gli stessi.  Riconosce l’azione motoria dell’atto e sa prevedere una soluzione motoria efficace rispetto al gioco. | Regole dei giochi (individuazione delle regole come strumento di autovalutazione del proprio comportamento sociale) –partite e diversi compiti in relazione ai diversi ruoli – giochi cooperativi –giochi ludici tradizionali, anche con regole diversificate: bandiera, ruba-bandiera, scalpo, staffetta ad inseguimento, palla avvelenata e dodgeball, meta, palla-base, palla-cambio, palla-panca, cinque passaggi e molti altri. |

# Competenza 4:Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria e altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell’utilizzo delle strutture.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Abilità** | **Conoscenze** | **Attività** |
| Saper utilizzare comportamenti corretti durante l’attività motoria per la propria salvaguardia e la sicurezza degli altri.  Saper utilizzare gli attrezzi e le strutture in modo consono alle attività richieste.  Saper utilizzare comportamenti sicuri anche in contesti diversi dalla scuola. | Conosce la prevenzione degli infortuni.  Conosce la specificità di utilizzo di attrezzi e strutture.  Conosce i comportamenti legati alla sicurezza da assumere anche in contesti diversi da quelli scolastici. | Esercizi spazio-temporali e di lateralità (spazio vuoto e pieno, spazio-tempo d’arresto, spazio individuale e spazio collettivo) – es. di contrazione, decontrazione, opposizione e isometrici - buon riscaldamento – cura abbigliamento – igiene personale.  Esercizi di fuga e salvamento.  Uso corretto degli attrezzi (piccoli e grandi) per la conoscenza delle loro potenzialità e rischi.  Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico –alimentazione – benessere.  Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l’autovalutazione delle personali capacità e performances. |

EDUCAZIONE CIVICA E ALLA CITTADINANZA:

* Fair play: che cos’è, come si applica, quali sono i principi base.
* VALUTAZIONE
* Avviene attraverso osservazioni sistematiche che valutano dapprima i pre-requisiti ed in un secondo tempo i progressi ottenuti dopo l’effettuazione delle unità didattiche specifiche e nelle situazioni di gioco e competizione (capacità tecniche, tattiche, impegno e partecipazione).
* Verifica dei contenuti durante lo svolgimento della lezione con domande/risposte pertinenti la specialità pratica in corso. Solo se necessario si potrà richiedere di scrivere alcuni argomenti su un quaderno personale (se sarà opportuno attivarlo).
* Teoria dei principali giochi sportivi - argomenti di attualità sportiva.
* Impegno, partecipazione e socializzazione concorrono alla formulazione del giudizio globale.