

ISTITUTO COMPRENSIVO DI MORI

**PIANI DI STUDIO
CORPO SPORT E MOVIMENTO**

CORPO – MOVIMENTO - SPORT
Competenze al termine della scuola primaria

Competenza	Abilità	Conoscenza
Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconosce le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche	Eseguire con disinvoltura piccoli compiti motori e sa collocarli nel giusto ambito di lavoro. Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo delle capacità motorie). Gioco-Sport, movimento finalizzato.	Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo delle capacità motorie). Gioco-Sport, movimento finalizzato.
Partecipare alle attività ludiche, didattiche e pre-sportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature	Padroneggiare gli schemi motori di base; orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico; utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici. Inventare movimenti con i piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi.	Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento, in rapporto a parametri spaziali e temporali. Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.
Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre-sportive	Cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e giusto spirito agonistico nelle attività proposte. Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi. Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive.	Le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti. Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione. Le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra
Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria ed altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture	Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni	Informazioni su rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.

CORPO – MOVIMENTO - SPORT
Competenze al termine del terzo biennio

Competenze	Abilità	Conoscenze
Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconosce le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche	Eseguire con disinvoltura piccoli compiti motori e sa collocarli nel giusto ambito di lavoro.	Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo delle capacità motorie). Gioco-Sport, movimento finalizzato.
Partecipare alle attività ludiche, didattiche e pre-sportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature	Padroneggiare gli schemi motori di base; orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico; utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici. Inventare movimenti con i piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi.	Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento, in rapporto a parametri spaziali e temporali. Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.
Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre-sportive	Cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e giusto spirito agonistico nelle attività proposte. Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi. Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive.	Le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti. Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione. Le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.
Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria ed altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell'utilizzo di attrezzi e strutture	Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni.	. Informazioni su rischi e pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.

CORPO – MOVIMENTO - SPORT
Competenze al termine del quarto biennio

Competenze	Abilità	Conoscenze
Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconosce le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche	- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo - Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento	- Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo - Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento
Percezione sensoriale	– Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico..)	- Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria
Partecipare alle attività ludiche, didattiche e pre-sportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature	- Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione ecc.). - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio. - Utilizzare le variabili spazio - temporali nella gestione di ogni azione. - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.	Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. - Conoscere gli elementi che servono a mantenere l’equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano - Riconoscere nell’azione del corpo le componenti spazio – temporali. - Riconoscere strutture temporali più complesse.
Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, drammatizzazioni, giochi tradizionali e attività pre sportive	- Utilizzare in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio; - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali;	– Conoscere gli elementi tecnici di alcuni giochi e sport. – Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.
Saper assumere comportamenti rivolti alla salvaguardia della propria e altrui sicurezza, nelle attività motorie, nei giochi e nell’utilizzo di attrezzi e strutture	- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.	– Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita.