

ISTITUTO COMPRENSIVO VILLA LAGARINA

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

CORPO-MOVIMENTO-SPORT

QUARTO BIENNIO

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO</p> <p>Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del proprio corpo e saper rielaborare le informazioni percettive</p>	<ul style="list-style-type: none">• conoscenza delle modificazioni del corpo in rapporto allo sviluppo• essere informati su semplici procedure utilizzate nell'attività motoria per migliorare le proprie capacità• conoscere e sperimentare sistemi per misurare il livello delle proprie risposte fisiologiche in relazione alle richieste motorie e autovalutazione delle proprie capacità• riconoscere e discriminare le diverse percezioni sensoriali	<ul style="list-style-type: none">• saper controllare i segmenti in situazioni complesse adattandoli ai cambiamenti nella definizione del proprio schema corporeo• saper modulare e distribuire il carico motorio-sportivo nel rispetto dei propri parametri fisiologici e delle pause di recupero (equilibrio tra richiesta e risposta)• saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità• elaborare ed utilizzare percezioni sensoriali per scegliere risposte motorie funzionali
<p>PADRONANZA DEL MOVIMENTO</p> <p>Controllare movimenti riferiti a se stessi, agli altri e all'ambiente nelle diverse situazioni motorie</p>	<ul style="list-style-type: none">• riconoscere ed acquisire gli elementi che caratterizzano lo sviluppo delle capacità coordinative (ritmo, equilibrio, coordinazione oculo-manuale, orientamento...) e l'incremento delle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, rapidità...)• riconoscere e verificare gli elementi spazio-temporali dell'azione motoria riferiti a situazioni tecniche e tattiche dell'area espressivo-motoria e	<ul style="list-style-type: none">• saper modulare gli schemi motori di base secondo tempi, ritmi, spazi ed equilibri specifici in azioni motorio-sportive dalle semplici alle complesse, in combinazione e/o differenziazione• saper utilizzare le variabili spazio/temporali nella gestione di azioni sia individuali che collettive• saper risolvere in modo corretto ma anche originale semplici situazioni tecnico/tattiche motorie

	<p>sportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • arricchire il patrimonio motorio-espressivo con conseguente miglioramento della definizione dello schema corporeo (immagine mentale che il ragazzo ha di sé in situazione statica e dinamica, conosciuta e non) 	<ul style="list-style-type: none"> • saper prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili per il raggiungimento di un risultato positivo • saper usare il linguaggio del corpo attraverso i vari codici espressivi, combinando la componente motorio/comunicativa a quella estetica
<p>DAL GIOCO AL GIOCO/SPORT ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO</p> <p>Conoscere e applicare regole, tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali delle principali discipline sportive • conoscere e rispettare le regole di gioco e di comportamento nelle pratica sportiva • conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nella definizione di ruoli e regole 	<ul style="list-style-type: none"> • saper gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra • sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità, caratteristiche ed esperienze pregresse • saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche per partecipare attivamente alle scelte tattiche • saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti cooperativi nel rispetto delle diverse capacità e limiti
<p>SICUREZZA E PREVENZIONE</p> <p>Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere e valutare i propri limiti e capacità • conoscere e rispettare le regole di gestione dello spazio e delle diverse attrezzature nella pratica di attività ludico-sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • operare scelte motorie adeguate in rapporto alle proprie capacità • utilizzare in modo consapevole ed appropriato spazi, strutture ed attrezzi sia individualmente, sia in gruppo • saper mettere in atto comportamenti operativi equilibrati in riferimento alla sicurezza personale e degli altri