

La studentessa, lo studente è in grado di:

- percepire il proprio corpo e muoversi con piacere, migliorare le proprie capacità di resistenza e di coordinazione, esprimersi attraverso il movimento, creare e variare sequenze di movimento.
- estendere le competenze in diverse discipline sportive individuali o di squadra dal punto di vista tecnico e tattico, valutare e rispettare le proprie capacità e prestazioni e assumere ruoli relativi allo sport.
- riconoscere il valore di uno stile di vita sano per il proprio benessere nella vita quotidiana, vivere esperienze insieme ad altri, cooperare per sviluppare lo spirito di gruppo e aumentare la fiducia in sé stessi attraverso esperienze positive.
- esercitare movimento, gioco e sport all'aperto rispettando l'ambiente, assumendo maggior responsabilità per la propria sicurezza e per quella altrui.

I. OBIETTIVI, ABILITÀ, COMPETENZE, ARGOMENTI PRATICI E INDICAZIONI METODOLOGICHE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO

	Abilità	Conoscenze	Argomenti / Contenuti	Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti	Percorsi pluridisciplinari Riferimenti – Aggiunte personali
Esperienza corporea e movimento	Eeguire sequenze motorie corrette in situazioni complesse	Funzioni corporee e possibilità di movimento	Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, arrampicare, oscillare, equilibrismo). Dal gioco tradizionale allo sport. Conoscere le principali funzioni fisiologiche attraverso il movimento; Stili di vita fisicamente attivi e sani.	Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, della disponibilità degli attrezzi nella palestra, sul campo sportivo, in piscina e in ambiente naturale, il tutto a seconda degli obiettivi prefissati.
	Determinare il ritmo in sequenze di movimenti	Ritmo di movimento	Educazione al ritmo: diversi passi di base su base musicale ma anche funzionali a diverse discipline sportive, piccole coreografie con base musicale. Riconoscere moduli ritmici e suoni.	Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi.

			Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco-salto, terzo tempo, ecc.)		
Capacità motorie - sportive	Sviluppare e rafforzare: resistenza, forza, velocità, mobilità agilità ed equilibrio – Sviluppare, rafforzare e perfezionare le capacità coordinative	Condizione e coordinazione	<p>Il miglioramento della <u>resistenza</u> sarà prevalentemente di tipo aerobico, con graduale aumento dell'intensità.</p> <p>Il miglioramento della <u>forza</u>: esercizi per la forza veloce, resistenza alla forza a carico naturale o con piccoli carichi.</p> <p>La <u>velocità</u> si migliora con la ripetizione di corse a breve distanza, giochi di velocità, di reazione e di frequenza, rapidità e agilità di movimento, sprint e capacità di accelerazione.</p> <p>Vari esercizi di stretching e allungamento svolte nelle varie sedute di allenamento permetteranno di contrastare il peggioramento naturale/fisiologico di questa abilità nel corso degli anni o miglioreranno perfino la <u>mobilità generale e specifica</u> degli alunni.</p> <p>Le capacità <u>coordinative</u> (capacità di abbinamento, di orientamento nella spazio-tempo, di differenziazione, di equilibrio dinamico e statico, di reazione, di trasformazione e di ritmizzazione) si sviluppano con diversi esercizi semplici e complessi, ritmici, acustici e tattili.</p> <p><u>L'equilibrio e la destrezza motoria</u> si esercitano con esercizi a corpo libero, su e con diversi attrezzi mobili e fissi, con movimenti semplici, complessi e con l'ausilio di sussidi visivi, acustici e tattili.</p>	Lavoro individuale a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi
	Migliorare sequenze di movimenti (pre-programmate) utilizzando la tecnica corretta	Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive	<p><u>Elementi tecnici di base nelle discipline sportive:</u></p> <p>Atletica leggera: andature, corse di velocità, corse ad ostacoli e corsa di resistenza, partenze e staffette salti (salto in alto, salto in lungo, salto dall'alto) lanci (getto del peso, vortex e della palla medica)</p> <p>Ginnastica artistica: <u>Corpo libero</u>: capovolta in avanti e indietro, candela, verticale, diversi salti e saltelli, ruota, rondata, ribaltata.</p> <p>Attrezzistica (alcune tra): <u>Cavallina, plinto</u>: vari salti, eventualmente volteggio framezzo e divaricato, verticale, verticale ribaltata e rondata <u>Mini-trampolino elastico</u>: diversi salti di base e sul piano sagittale e longitudinale <u>Trave di equilibrio</u>: andature, elementi acrobatici, posizioni statiche, salti e saltelli, entrate ed uscite.</p>	Lavoro individuale a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie. (Tecniche di lavoro: dal semplice al complesso, analitico e globale)	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi

			<p><u>Sbarra e parallele simmetriche e asimmetriche</u>: oscillazioni e volteggi di base.</p> <p>Ginnastica:</p> <p><u>Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi</u>: funicelle, cerchi, palla medica, palloni di diverse dimensioni e pesi, bastoni, clavette, nastri.</p> <p><u>Ginnastica senza attrezzi</u>: ginnastica di rilassamento, aerobica, stretching.</p> <p><u>Esercizi al palco di salita</u>: pertica, fune, quadro svedese, spalliera, scale.</p> <p>Ginnastica posturale: rafforzamento, allungamento e rilassamento.</p>		
Giochi sportivi e di movimento	<p>Applicare tecnica e tattica e partecipare attivamente, in gruppo, nell'ambito di giochi di squadra e sportivi</p>	<p>Giochi sportivi e di squadra</p>	<p>Fondamentali di base nei giochi sportivi:</p> <p>pallavolo (palleggio, bagher, schiacciata, muro e battuta, posizionamento in campo),</p> <p>floorball (conduzione della palla, passaggi, tiri, piccoli schemi),</p> <p>basket (palleggio, passaggio, tiro a canestro, terzo tempo, rebound, taglia fuori ecc.),</p> <p>badminton (servizio, clear, drop, lob, smash, drive, netdrop)</p> <p>calcio (conduzione e controllo del pallone, palleggio, passaggio, tiro in porta, posizionamento in campo)</p> <p>Accenni su:</p> <p>pallamano (passaggio, tecniche di tiro e spostamenti durante il gioco), tennis tavolo, tennis (servizio, diritto, rovescio, smash, volee), frisbee, flag-football, tchoukball, giochi alternativi di squadra.</p>	<p>Lavoro individuale a coppie e di gruppo –</p> <p>Molte esercitazioni (propedeutici al gioco finale) dal semplice al complesso utilizzando sia la tecnica analitica sia quella globale.</p> <p>Osservazione della situazione di gioco e cambio della composizione dei gruppi e delle squadre di gioco</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi individuali e trasversali</p>
	<p>Assumere diversi ruoli e comportarsi lealmente</p>	<p>Regole e lealtà</p>	<p>Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle esigenze.</p> <p>Conoscere e applicare le regole dei giochi e negli sport individuali. Riconoscere le regole del Fair-play nelle attività motorie e sportive;</p> <p>Trasferire le regole del Fair-play in ogni contesto motorio e sportivo.</p> <p>Arbitraggio nei diversi giochi sportivi</p>	<p>In palestra, all'aperto, al campo sportivo e in ambiente naturale: esercitare, spiegare, imitare e dimostrare.</p> <p>Percorsi a stazioni.</p> <p>Materiali e media a disposizione in palestra e sul campo sportivo.</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi individuali e trasversali</p>
Movimento e sport	<p>Praticare sport e giochi all'aperto</p>	<p>Attività motorie e sportive nella natura</p>	<p>Camminata, corsa, e in generale giochi all'aperto</p> <p>Eventualmente accenni su: conduzione in montagna, arrampicata sportiva e bouldern, geocaching, slackline, giochi in ambiente naturale e in campetti, orienteering.</p>	<p>Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare,</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi</p>

	Rafforzare tecniche di nuoto e applicarle nel gioco	Giochi e sport acquatici	Ridimensionare la paura Muoversi sott' acqua e galleggiare Tecnica di base nei seguenti stili: libero, rana Immergersi in acqua Giochi acquatici Tecniche di salvamento Discipline in acqua come stand up paddle, windsurf, canoa e snorkeling	assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	
	Rafforzare tecniche degli sport invernali e applicarle nel gioco	Giochi e sport invernali	Alcune attività tra: slittino, fondo, pattinaggio, hockey su ghiaccio, sci alpino, sci nordico, Giochi sulla neve e sicurezza in montagna.		
	Sicurezza e salute	Sicurezza (prevenzione 1° soccorso) e Salute (corretti stili di vita)	Regole di prevenzione, attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute ed il miglioramento dell'efficienza fisica.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi

II. NOZIONI TEORICHE

- Terminologia degli attrezzi in palestra;
- Regolamento degli sport individuali e di squadra
- Terminologia dei principali movimenti dei vari segmenti corporei sull'asse frontale, longitudinale, e trasversale.