

CORPO MOVIMENTO SPORT
INDICAZIONI PER IL CURRICOLO

CLASSE 1^

CAMMINARE CORRERE SALTARE ARRAMPICARSI LANCIARE AFFERRARE

PREREQUISITI

- Ha acquisito le abilità motorie di base
- Conosce gli spazi attorno a sé

OBIETTIVI

- Attua vari tipi di corsa: saltellata - calciata-a ginocchia alte-laterale incrociata-indietro
- Sa compiere saltelli con varie sequenze, da fermo e in movimento
- Sa saltare la funicella : giro per avanti\per dietro a piedi uniti
- Sa arrampicarsi sui vari attezzi in modo libero e\o codificato
- Sa lanciare la palla: con una mano\con due mani
- Sa ricevere la palla
- Conosce gli spazi (palestra-edificio scolastico-cortile)

COMPETENZE FINALI

- Sa destreggiarsi nei vari tipi di corsa, utilizzando correttamente lo spazio
- Associa i vari movimenti al ritmo necessario
- Applica in modo efficiente le tecniche di salita e discesa ai vari attezzi
- Ha migliorato la lateralizzazione
- Ha acquisito una sufficiente percezione oculo-manuale e spazio-temporale
- Conosce le regole di un gioco di squadra
- Sa applicare le competenze necessarie durante il gioco di squadra
- Sa dosare lo sforzo fisico

METODOLOGIE

- Esercitazioni di vario tipo per la velocizzazione
- Esercizi combinati di coordinazione e ritmo
- Esercitazioni con la palla : da soli - in coppia - in gruppo
- Tornei di classe ed interclasse
- Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi
- Uso del cronometro
- Uso di mappe e cartine ; uso della bussola
- Utilizzo di audiovisivi

VERIFICA

- Verifiche pratiche.
- Valutazione secondo tabelle costruite sullo standard delle classi.

CLASSE 2[^]

CAMMINARE CORRERE SALTARE ARRAMPICARSI LANCIARE AFFERRARE

PREREQUISITI

- Ha acquisito le abilità motorie relative alla classe 1[^]
- Sa muoversi usando spazi definiti
- Sa coordinare i movimenti

OBIETTIVI

- Attua vari tipi di corsa e la applica nelle situazioni che lo richiedono
- Rileva cambiamenti morfologici
- Migliora le capacità condizionali

- Acquisisce abilità coordinative e le applica ai gesti tecnici delle discipline sportive
- Sa manipolare correttamente il pallone nelle varie situazioni di gioco
- Decodifica i gesti arbitrali dello sport praticato
- Sa orientarsi nell'ambiente naturale attraverso la lettura di mappe.

COMPETENZE FINALI

- Sa destreggiarsi nei vari tipi di corsa, utilizzando correttamente lo spazio
- Associa i vari movimenti al ritmo necessario
- Applica in modo efficiente le tecniche di salita e discesa ai vari attrezzi
- Usa correttamente gestualità e posture
- Ha acquisito una sufficiente percezione oculo-manuale e spazio-temporale
- Conosce le regole di almeno due giochi di squadra
- Padroneggia coordinazione e situazioni di gioco
- Sa dosare lo sforzo fisico
- Conosce tecniche di espressione corporea

METODOLOGIE

- Esercitazioni di vario tipo per la velocizzazione
- Esercizi combinati di coordinazione e ritmo
- Esercitazioni combinate con il pallone , anche in situazioni non usuali.
- Studio delle traiettorie
- Tornei di classe ed interclasse
- Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi
- Uso del cronometro
- Uso di mappe e cartine ; uso della bussola
- Utilizzo di audiovisivi

VERIFICA

- Verifiche pratiche.
- Valutazione secondo tabelle costruite sullo standard delle classi.

CLASSE 3[^]

CAMMINARE CORRERE SALTARE ARRAMPICARSI LANCIARE AFFERRARE

PREREQUISITI

- Ha acquisito le abilità motorie relative alla classe 2[^]

OBIETTIVI

- Applica i movimenti in modo efficiente nelle varie situazioni
- Rileva cambiamenti morfologici
- Migliora le capacità condizionali e controlla la funzionalità cardio-respiratoria
- Acquisisce abilità coordinative e le applica ai gesti tecnici delle discipline sportive
- Sa manipolare correttamente il pallone nelle varie situazioni di gioco
- Decodifica i gesti arbitrari dello sport praticato
- Sa creare nuove forme di movimento

COMPETENZE FINALI

- Sa destreggiarsi, utilizzando correttamente lo spazio ed il tempo
- Associa i vari movimenti al ritmo necessario
- Applica in modo efficiente le tecniche di salita e discesa ai vari attrezzi
- Usa correttamente gestualità e posture
- Ha acquisito una efficiente percezione oculo-manuale
- Conosce le regole di almeno tre giochi di squadra
- Padroneggia coordinazione e situazioni di gioco
- Conosce tecnica, tattica e arbitraggio dei giochi di squadra di sua conoscenza
- Sa quali sono i compiti di una giuria di atletica leggera
- Conosce il proprio corpo e le funzioni specifiche relative al movimento

METODOLOGIE

- Esercitazioni di vario tipo per la velocizzazione
- Esercizi combinati di coordinazione e ritmo
- Esercitazioni combinate con il pallone , anche in situazioni non usuali.
- Studio delle traiettorie
- Tornei di classe ed interclasse
- Uso del cronometro
- Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi
- Utilizzo di audiovisivi

VERIFICA

- Verifiche pratiche.
- Valutazione secondo tabelle costruite sullo standard delle classi.
- Verifiche teoriche relative alla fisiologia del corpo umano ed al movimento