

**ISTITUTO COMPRENSIVO AUTONOMIA 82**

**SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**BARONISSI (SA)**

**E. MAIL: SAIC836006@istruzione.it- pec: SAIC8360006@pec.istruzione.it**

**SITO WEB: www.autonomia82.gov.it**

|  |  |
| --- | --- |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE |
| **CLASSE** | 1ª  |
| **UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.1** |
| **AMBITO** |  |
| **TITOLO-TEMATICA** | SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE |
| **PERIODO DI RIFERIMENTO** | SETTEMBRE - OTTOBRE |
| **TRAGUARDI****COMPETENZE**Acquisire consapevolezza di sé attraverso l’ascolto e l’osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziotemporali.  | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**Sviluppare la conoscenza e la percezione del proprio schema corporeo e motorio. | **CONTENUTI/ATTIVITA’**Esercizi per lo sviluppo dell’equilibrio, il controllo della lateralità e l’organizzazione spazio-temporale. | **METODOLOGIE****MEZZI****STRUMENTI**Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d’interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica. | **VERIFICHE**L’osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e per la valutazione individuale e collettiva. |

|  |  |
| --- | --- |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE |
| **CLASSE** | 1ª  |
| **UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.2** |
| **AMBITO** |  |
| **TITOLO-TEMATICA** | LO SCHEMA CORPOREO E LA FUNZIONE PERCETTIVA |
| **PERIODO DI RIFERIMENTO** | NOVEMBRE – DICEMBRE  |
| **TRAGUARDI****COMPETENZE**Acquisire consapevolezza di sé attraverso l’ascolto e l’osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spazio-temporali. Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare. | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**Sviluppare la conoscenza e la percezione del proprio schema corporeo e motorio. Utilizzare in modo consapevole e cosciente i diversi canali percettivi.  | **CONTENUTI/ATTIVITA’**Esercizi per lo sviluppo dell’equilibrio, il controllo della lateralità e l’organizzazione spazio-temporale. | **METODOLOGIE****MEZZI****STRUMENTI**Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d’interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica.  | **VERIFICHE**L’osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e la valutazione individuale e collettiva. Test motori per la valutazione quadrimestrale.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE |
| **CLASSE** | 1ª  |
| **UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.3** |
| **AMBITO** |  |
| **TITOLO-TEMATICA** | LE CAPACITÁ MOTORIE – LO SVILUPPO DELLE CAPACITÁ COORDINATIVE |
| **PERIODO DI RIFERIMENTO** | GENNAIO - FEBBRAIO  |
| **TRAGUARDI****COMPETENZE**Sperimentare una pluralità di esperienze, che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive. Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente più complessa diverse gestualità tecniche.  | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**Acquisire molteplici capacità coordinative adattandosi alle situazioni richieste dal gioco. Usare e correlare, consapevolmente, le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. | **CONTENUTI/ATTIVITA’**Esercizi e giochi con piccoli attrezzi. Percorsi ginnici. Esercizi con la musica. | **METODOLOGIE****MEZZI****STRUMENTI**Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d’interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica. | **VERIFICHE**L’osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e per la valutazione individuale e collettiva. |

|  |  |
| --- | --- |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE |
| **CLASSE** | 1ª  |
| **UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.4** |
| **AMBITO** |  |
| **TITOLO-TEMATICA** | LE CAPACITÁ CONDIZIONALI |
| **PERIODO DI RIFERIMENTO** | MARZO - APRILE |
| **TRAGUARDI****COMPETENZE**Sperimentare una pluralità di esperienze, che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive. Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Muoversi nell’ambiente di lavoro e di vita rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**Utilizzare, consapevolmente, piani di lavoro per l’incremento delle capacità condizionali. Acquisire, progressivamente, la capacità di mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo. | **CONTENUTI/ATTIVITA’**Lavori in circuito per migliorare la resistenza e la rapidità. Esercizi con il pallone medicinale.  | **METODOLOGIE****MEZZI****STRUMENTI**Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d’interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica. | **VERIFICHE**L’osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e la valutazione individuale e collettiva. |

|  |  |
| --- | --- |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE |
| **CLASSE** | 1ª  |
| **UNITA’ DI APPRENDIMENTO N.5** |
| **AMBITO** |  |
| **TITOLO-TEMATICA** | AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA – DAL GIOCO ALLO SPORT |
| **PERIODO DI RIFERIMENTO** | MAGGIO - GIUGNO |
| **TRAGUARDI****COMPETENZE**Comprendere all’interno delle varie occasioni di gioco e sport il valore delle regole e l’importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico sportiva. | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**Acquisire molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco. Utilizzare, in modo corretto ed appropriato, il materiale e le attrezzature connesse all’attività fisica. | **CONTENUTI/ATTIVITA’**Compiti di reazione motoria a stimoli visivi, acustici, tattili. Giochi propedeutici. Fondamentali della pallavolo e della pallacanestro. | **METODOLOGIE****MEZZI****STRUMENTI**Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d’interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica.  | **VERIFICHE**L’osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e per la valutazione individuale e collettiva. Test motori per la valutazione finale. |