

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	RISORSE DIDATTICHE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	TRAGUARDI DI COMPETENZA
<p><b>U.D.1</b>  <b>SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE</b>                      Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base. Consolidamento capacità coordinative e condizionali.</p>	<p><b>ATTIVITÀ</b> (tutte le attività in ambiente naturale che consentano l'osservanza delle norme previste dai DPCM per l'emergenza covid-19):                      Cammino in modalità e tempi diversi, conoscenza del territorio circostante.                      Test in riferimento a velocità, resistenza, forza e coordinazione.                      Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi di potenziamento muscolare e mobilità articolare.                      Percorsi e circuiti a carattere metabolico/aerobic o a carattere muscolare.                      Giochi tradizionali modificati e adattati all'emergenza covid-19.                      Giochi inventati dagli alunni sugli schemi motori di base.                      Esplorazione della corporeità ed espressività/coreografie.                      Giocoleria: giochi di destrezza e abilità individuali in classe.</p>	<p>Conoscere le parti del corpo e i suoi principali movimenti.                      Conoscere la differenza fra Riscaldamento sportivo e Allenamento sportivo.                      Conoscere lo scopo dell'allungamento muscolare. Saper effettuare esercizi di allungamento.                      Saper effettuare vari tipi di andature preatletiche.                      Saper eseguire esercizi semplici seguendo un dato ritmo.                      Saper eseguire esercizi di coordinazione semplice o combinata su imitazione.                      Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali al movimento.                      Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie e di gruppo.                      Saper disporre, utilizzare e riporre</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie capacità motorie sia nei punti di forza che nei limiti.                      Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.                      Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in comunicazione con gli altri praticando inoltre attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.                      Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.                      Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.                      È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

	<p><b>STRUMENTI:</b> Utilizzo di piccoli attrezzi anche di fortuna.</p> <p><b>LINK INTERDISCIPLINARI:</b> Scienze, Italiano</p> <p><b>CRITERI DI VALUTAZIONE:</b> Abilità ad eseguire esercizi e movimenti, in relazione alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p><b>TEMPI:</b> Intero anno scolastico.</p>	<p>correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	
<b>OBIETTIVI ESSENZIALI</b>			
<p>Saper eseguire correttamente semplici esercizi a corpo libero. Saper eseguire con sufficiente sicurezza i più semplici schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare/afferrare, rotolare. Saper partecipare attivamente ai giochi di gruppo.</p>			
<p><b>U.D.2</b> <b>RELAZIONARSI CON GLI ALTRI NELL'AMBITO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE:</b></p> <p><b>PALLAVOLO</b></p>	<p><b>ATTIVITÀ</b> (tutte le attività in ambiente naturale che consentano l'osservanza delle norme previste dai DPCM per l'emergenza covid-19):</p> <p>Esercizi individuali e a coppie dei fondamentali.</p>	<p>Conoscere i principali gesti tecnici della pallavolo. Saper colpire una palla al volo. Saper individuare la traiettoria della palla e posizionarsi per</p>	<p>Utilizza le abilità motorie e sportive adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio</p>

<p><b>PALLACANESTRO</b></p>	<p>Esercizi individuali e a coppie, e giochi propedeutici alla Pallacanestro e ai suoi gesti fondamentali.</p>	<p>colpirla agevolmente. Saper eseguire i principali gesti tecnici di palleggio, bagher e battuta di sicurezza.</p>	<p>motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando inoltre attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>
<p><b>ATLETICA LEGGERA</b></p>	<p>Prove di corsa di resistenza, corsa veloce, staffetta, getto del peso, lancio del vortex.</p> <p><b>STRUMENTI:</b> Utilizzo di piccoli attrezzi all'aperto.</p> <p><b>LINK</b></p>	<p>Conoscere i principali gesti tecnici della pallacanestro. Saper palleggiare e passare la palla da fermo e in movimento. Saper tirare a canestro da fermo e in movimento. Saper passare la palla al compagno da fermo e in movimento.</p> <p>Saper eseguire una prova di resistenza senza fermarsi. Saper effettuare la corsa veloce anche partendo dai quattro appoggi. Saper eseguire i gesti tecnici della staffetta. Saper eseguire i</p>	

	<p><b>INTERDISCIPLINARI:</b> Scienze, storia.</p> <p><b>CRITERI DI VALUTAZIONE:</b> Verifica dell'acquisizione dei gesti tecnici, in relazione alle capacità dell'alunno. Valutazione di impegno e partecipazione.</p> <p><b>TEMPI:</b> Corsa veloce, staffetta, corsa di resistenza, / 1°quadrimestre. Getto del peso, pallavolo, pallacanestro, lancio del vortex/2°quadrimestre.</p>	<p>gesti tecnici del getto del peso. Saper eseguire i gesti tecnici del lancio del vortex.</p>	
<b>OBIETTIVI ESSENZIALI</b>			
Partecipare alle attività sportive sapendo riprodurre il gesto tecnico nelle sue caratteristiche essenziali.			
<p><b>U.D.3</b> <b>SPORT,</b> <b>SALUTE E</b> <b>BENESSERE</b></p>	<p>Movimento e salute.</p> <p>Film e letture con riflessioni sul tema dell'anno e sui valori dello sport.</p> <p>Racconto e produzione video di esperienze personali</p>	<p>Alimentazione: mangiare per stare bene e mangiare per muoversi meglio.</p> <p>Saper individuare e cogliere gli aspetti inerenti al tema dell'anno e i valori educativi dello sport.</p> <p>Saper utilizzare i mezzi multimediali</p>	<p>L'alunno è consapevole dell'importanza di un'alimentazione corretta ed equilibrata per star bene e prevenire i principali disturbi alimentari .</p> <p>L'alunno è capace di confrontarsi coi compagni su vari temi, portando il proprio contributo dando anche spazio a chi è più in difficoltà ad esporsi davanti agli altri.</p> <p>L'alunno sa cogliere gli aspetti</p>

	<p>motorie/sportive inventate o reali, confronto coi compagni, approfondimenti su vari piani educativi.</p> <p>TEMPI: Intero anno scolastico.</p> <p>CRITERI DI VALUTAZIONE</p> <p>Valutazione elaborati e utilizzo mezzi multimediali.</p> <p>Valutazione schede film.</p> <p>Valutazione impegno e partecipazione.</p>	<p>per la produzione di proprie esperienze motorie/ sportive inventate o reali</p>	<p>fondamentali di un'esperienza motoria/ sportiva e il loro valore per sé e la propria crescita personale</p>
--	--	--	--