

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO «Gen. A. Cantore»

Gemona del Friuli - UDINE

scolastico 2010 -2011



Anno



CURRICOLO di “ CORPO MOVIMENTO E SPORT ”

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	COMPETENZE	ATTIVITA'
Il corpo e le funzioni senso – percettive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare consapevolmente piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali</li> </ul>	<p>In relazione al compito assegnato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riuscire ad eseguire movimenti ampi</li> <li>Riuscire a dare risposte motorie rapide ed efficaci</li> <li>Riuscire a modulare l'intensità della contrazione muscolare</li> <li>Riuscire a modulare l'intensità del lavoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andature</li> <li>Circuiti intensivi ed estensivi</li> <li>Esercizi di mobilità articolare</li> <li>Esercizi per la rapidità e velocità</li> <li>Corse con diverse velocità e su diverse distanze</li> <li>Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli attrezzi</li> </ul>
Consolidamento delle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere e trasferire in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>Utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva</li> </ul>	<p>In funzione del compito motorio assegnato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saper eseguire gesti tecnici in modo funzionale e coordinato</li> <li>Saper modulare le proprie capacità condizionali in termini di intensità e quantità</li> <li>Saper riconoscere gli elementi spaziali e temporali della gestualità individuale in relazione ad attrezzi e, nei giochi di squadra, dei compagni e degli avversari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi con palle di peso e dimensioni diverse ( palleggi, lanci e riprese )</li> <li>Esercizi di utilizzo dell'attrezzo palla nei giochi ludico – sportivi e sportivi</li> <li>Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi eseguiti in forma individuale e di gruppo</li> <li>Elementi di pre – acrobatica</li> <li>Esercizi ai grandi attrezzi</li> <li>Atletica leggera</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecniche e tattiche dei giochi sportivi</li> <li>• L'attività sportiva come valore etico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategia di gioco e alla sua realizzazione ( tattica ) mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria</li> <li>• Saper gestire gli eventi della competizione con autocontrollo e rispetto per l'altro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper dare una risposta individuale rapida ed efficace nei vari ruoli di gioco</li> <li>• Saper individuare l'azione più efficace per la soluzione della situazione di gioco</li> <li>• Saper applicare i regolamenti dei diversi giochi ( sportivi e pre – sportivi ) sia nel ruolo di giocatore che di arbitro</li> <li>• Saper mantenere comportamenti adeguati nei confronti di compagni e avversari</li> <li>• Saper riconoscere l'autorità arbitrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi pre – sportivi</li> <li>• Partite a formazioni e campi ridotti</li> <li>• Giochi sportivi codificati</li> </ul>
<p>Salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria e in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>• Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali al mantenimento di un buon stato di salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper riconoscere l'importanza dell'attività motoria per un corretto stile di vita</li> <li>• Saper riconoscere gli obiettivi delle diverse esercitazioni pratiche</li> <li>• Saper riconoscere atteggiamenti posturali corretti in ambito sportivo e non</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in relazione le attività pratiche proposte con le relative conoscenze fisiologiche di base</li> </ul>