

	OBIETTIVI FORMATIVI OSA	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<i>Il corpo e le funzioni senso-percettive</i>	Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (Forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)	<ul style="list-style-type: none"> – Rileva i principali cambiamenti morfologici del corpo e applica conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare). – Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sa eseguire i test motori, per la misurazione delle capacità condizionali: Altezza, Peso, Lungo da fermo, Abalakov: forza esplosiva 1 km: resistenza aerobica Addominali: forza resistente Mobilità scapolo omerale, Mobilità del tronco: mobilità articolare 30 mt: velocità tempo di reazione -Partecipa ad attività di miglioramento delle capacità condizionali. -Sa produrre dei grafici triennali sui dati forniti dai test motori. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce il significato dei test motori che esegue, Conosce e sa interpretare i dati dei test motori. Valuta i risultati dei test motori. Conosce il significato delle capacità condizionali: -la forza -la velocità -la resistenza -la mobilità articolare
<i>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	Consolidamento delle capacità coordinative. Valore del confronto e della competizione.	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizza le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. – Utilizza le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> -Esegue attività per lo sviluppo e il perfezionamento delle abilità coordinative: coordinazione oculo-manuale e podale, ritmo, tempismo, tempo di reazione, capacità di orientamento, equilibrio ... -Esegue attività strutturate dall'insegnante: lavori in circuito e a stazioni, in piccoli gruppi, a coppie e da solo. -Sa attuare tutti gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, strisciare, parare, tenere, tirare, orientarsi, capovolgarsi, lanciare, mirare, colpire, rotolare, equilibrarsi, arrampicarsi... -Esegue gesti tecnici riferiti ad attività sportive ed eseguiti con variabili spazio temporali. -Pallamano: esegue il tiro ad una mano da sopra la spalla, il tiro in salto, il passaggio, il palleggio, mantiene la posizione di difesa. -Pallacanestro: esegue il terzo tempo, il tiro da fermo, 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce dei termini che indicano le posizioni del corpo e le azioni. Conosce il significato dei termini che indicano gli schemi motori. Conosce il termine e il significato delle capacità motorie coordinative: equilibrio statico, dinamico in volo; ritmo, orientamento, differenziazione spazio-temporale...

			<p>il palleggio, il passaggio schiacciato a terra, al petto, l'apertura di palleggio, l'arresto con chiusura del palleggio.</p> <p>-Softball : esegue il lancio, la battuta, la ricezione con guantone, la corsa e la conquista della base anche in scivolata,.</p> <p>-Pallavolo: il palleggio, il bagher, la schiacciata il servizio dal basso e dall'alto.</p> <p>-Calcio a 5: il controllo della palla con il piede preferito, il passaggio, il tiro, l'arresto, il calcio di interno, di punta, da sotto.</p> <p>-Atletica leggera:</p> <p>Andature, balzi, skip: laterale, incrociato, talloni alti, ginocchia alte.</p> <p>Il lancio del vortex: impugnatura dell'attrezzo, la rincorsa e il lancio;</p> <p>Il getto del peso: tecnica del getto, impugnatura del peso, doppio passo, traiettoria di uscita dell'attrezzo;</p> <p>Gli ostacoli: il passaggio dell'ostacolo, prima e seconda gamba, la tecnica dei quattro appoggi, ricerca del ritmo,</p> <p>la corsa veloce e lenta, gli skip, i balzi;</p> <p>Il salto in alto: la rincorsa, lo stacco, lo svincolo, la caduta con richiamo degli arti inferiori; tecnica fosbury e ventrale, esegue gli ultimi tre appoggi, mantiene una corretta traiettoria di rincorsa.</p> <p>Il salto in lungo: la rincorsa, lo stacco, la caduta con richiamo degli arti superiori.</p> <p>-Tchoukball : il passaggio alto, laterale, dal basso, la presa, il tiro ad una mano, il tiro in salto.</p> <p>Ginnastica artistica: capovolta avanti, indietro, verticale al muro, ruota e rotonda.</p> <p>Ginnastica grandi attrezzi: Quadro svedese, traslocazioni e salto dall'alto.</p>	
<i>Il linguaggio o del corpo come</i>	Tecniche di espressione corporea.	<p>– Conosce e mette in pratica semplici tecniche di espressione corporea.</p> <p>– Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>– Decodifica i gesti arbitrari in relazione</p>	<p>-Arbitra avvalendosi dell'uso di alcuni gesti.</p> <p>-Esegue coreografie di gruppo classe, in piccoli gruppi, a coppie sulla base ritmica di un brano musicale.</p> <p>La danza sportiva.</p>	<p>Conosce i gesti dell'arbitro nei seguenti sport: pallavolo, basket, pallamano, softball, tchoukball, calcio a 5.</p> <p>Conosce modalità espressive attuate con il movimento.</p>

<i>modalità comunicativa-espressiva</i>		all'applicazione del regolamento di gioco		
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (In particolare quelli realizzabili a livello scolastico)	<ul style="list-style-type: none"> – Padroneggia molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi. – Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria. – Gestisce in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta". 	<p>Gioca a basket: esegue azioni tattiche: "dai e vai", "dai e segui", "dai e cambia", attua azioni difensive e di attacco a seconda della situazione, attua i diversi ruoli tattici del gioco (play, ala, torre).</p> <p>Gioca a pallavolo: sa giocare il "quattro contro quattro", "tre contro tre", schemi di ricezione, difesa e attacco, attua giochi di uno contro uno e due contro due, attua i diversi ruoli tattici del gioco (palleggiatore, attaccante laterale, difensore-ricevitore).</p> <p>Gioca a pallamano: esegue azioni tattiche di difesa e attacco, attua i diversi ruoli tattici del gioco (ala, pivot, play, portiere).</p> <p>Gioca a tchoukball: esegue azioni di attacco a due e a tre e difesa a quattro e cinque.</p> <p>Gioca a calcio a 5: esegue azioni tattiche di attacco e difesa in giochi di due contro due e tre contro tre, attua i diversi ruoli tattici del gioco (portiere, difensore,attaccante).</p> <p>Gioca a softball: esegue azioni tattiche a seconda della situazione di gioco (situazione delle basi). Attua i diversi ruoli tattici del gioco (lanciatore, ricevitore, battitore, interbase, difensore base 1-2-3). Partecipa alle varie specialità dell'atletica leggera: 80 mt, 80 hs, salto in lungo, salto in alto, 2 km, vortex, getto del peso. Dimostra comportamenti di fair play durante il gioco. Sa fare l'arbitro di partite di gioco: pallavolo, pallamano, softball. Partecipa a qualità di giudice nelle attività dell'atletica leggera. Partecipa alle attività ludiche e sportive dimostrando rispetto per l'avversario.</p>	<p>Conosce le regole del basket: doppia, passi, fuori, valore dei canestri, bak out, fallo,regola dei cinque secondi, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Pallavolo: doppia, n° tocchi, palla dentro e/o fuori, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Softball: il campo di softball, fuoricampo, presa al volo, eliminazione del corridore, strike, ball, fouball, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Tchoukball: conquista del punto, punto regalato, n° passaggi, rimbalzo irregolare, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Pallamano: il campo di pallamano, area del portiere, area dei nove mt, doppia, passi, falli, regola dei 3 secondi, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Calcio a 5: il campo di calcio a 5, i falli, le infrazioni, i ruoli tattici del gioco.</p> <p>Atletica leggera: il regolamento dei giochi studenteschi del salto in lungo, alto, peso, 60-80 mt, 60hs-80hs.mm,vortex.</p>
<i>Sicurezza e prevenzione</i>	Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e	– Ha consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della	Si cambia gli indumenti prima di ogni lezione (pantaloncini, maglietta, scarpe). Effettua un avviamento motorio prima della lezione	Conosce i principi fondamentali del benessere: alimentazione,i danni del fumo e dell'alcol,il doping.

ne, salute e benessere	la prevenzione delle malattie. Presenza di coscienza del proprio stato di efficienza attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.	preadolescenza. – Assume consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc).	con esercizi di stretching e di riscaldamento, diretti dall'insegnante ma anche effettuati da solo. Si alimenta in modo adeguato, prima della lezione e anche dopo. Cura l'igiene personale, si cambia gli indumenti prima e dopo la lezione . Mantiene posture corrette in situazione statica e dinamica.	
------------------------	---	--	---	--

Classi prime

	OSA	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<i>Il corpo e le funzioni senso-percettive</i>	Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (Forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)	<ul style="list-style-type: none"> – Rileva i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare). – Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sa eseguire i test motori, per la misurazione delle capacità condizionali: Altezza, Peso, Lungo da fermo, Abalakov: forza esplosiva 1 km: resistenza aerobica Addominali: forza resistente Mobilità scapolo omerale, Mobilità del tronco: mobilità articolare 30 mt: velocità tempo di reazione -Partecipa ad attività di miglioramento delle capacità condizionali. 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce il significato dei test motori che esegue, Conosce e sa interpretare i dati dei test motori. Valuta i risultati dei test motori.
<i>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e</i>	Consolidamento delle capacità coordinative. Valore del confronto e della competizione.	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizza le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Applica schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento. – Utilizza le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto 	<ul style="list-style-type: none"> -Esegue attività per lo sviluppo e il perfezionamento delle abilità coordinative: coordinazione oculo-manuale e podale, ritmo, tempismo, tempo di reazione, capacità di orientamento, equilibrio ... -Esegue attività strutturate dall'insegnante: lavori in circuito e a stazioni, in piccoli gruppi, a coppie e da solo. -Sa attuare tutti gli schemi motori di base: camminare,correre, saltare, strisciare, parare, tenere, tirare, orientarsi, capovolgarsi, lanciare, mirare, colpire, rotolare, equilibrarsi, arrampicarsi... -Esegue gesti tecnici riferiti ad attività sportive ed eseguiti con 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce dei termini che indicano le posizioni del corpo e le azioni. Conosce il significato dei termini che indicano gli schemi motori. Conosce il termine e il significato delle capacità motorie coordinative: equilibrio statico, dinamico in volo; ritmo,orientamento,differenziazione spazio-temporale...

<i>il tempo</i>		tecnico in ogni situazione sportiva.	<p>variabili spazio temporali.</p> <p>-Pallamano: esegue il tiro ad una mano da sopra la spalla, il passaggio, il palleggio, mantiene la posizione di difesa.</p> <p>-Pallacanestro: il tiro da fermo, il palleggio, il passaggio schiacciato a terra, al petto, l'apertura di palleggio, l'arresto con chiusura del palleggio.</p> <p>-Softball : esegue il lancio, la battuta, la ricezione con guantone, la corsa e la conquista della base.</p> <p>-Pallavolo: il palleggio.</p> <p>-Calcio a 5: il controllo della palla con il piede preferito, il passaggio, il tiro, l'arresto, il calcio di interno, di punta, da sotto.</p> <p>-Atletica leggera: Andature, balzi, skip: laterale, incrociato, talloni alti, ginocchia alte. Il lancio del vortex: impugnatura dell'attrezzo, la rincorsa e il lancio; Gli ostacoli: il passaggio dell'ostacolo, prima e seconda gamba, ricerca del ritmo, la corsa veloce e lenta, gli skip; Il salto in alto: la rincorsa, lo stacco, lo svincolo; tecnica fosbury e ventrale, esegue gli ultimi tre appoggi, mantiene una corretta traiettoria di rincorsa. Il salto in lungo: la rincorsa, lo stacco, la caduta con richiamo degli arti superiori.</p> <p>-Tchoukball : il passaggio alto, laterale, dal basso, la presa, il tiro ad una mano, il tiro in salto.</p> <p>Ginnastica artistica: capovolta avanti, indietro.</p> <p>Ginnastica grandi attrezzi: Quadro svedese, traslocazioni.</p>	
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</i>	Tecniche di espressione corporea.	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce e applicare semplici tecniche di espressione corporea. - Rappresenta idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. - Decodifica i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco 	<p>-Arbitra avvalendosi dell'uso di alcuni gesti.</p> <p>-Esegue coreografie di gruppo classe, in piccoli gruppi, a coppie sulla base ritmica di un brano musicale.</p> <p>La danza sportiva.</p>	<p>Conosce i gesti dell'arbitro nei seguenti sport: pallavolo, basket, pallamano, softball, tcoukball, calcio a 5.</p> <p>Conosce modalità espressive attuate con il movimento.</p>

<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p>	<p>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (In particolare quelli realizzabili a livello scolastico)</p>	<p>– Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi. – Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria. – Gestisce in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</p>	<p>Gioca a basket: esegue azioni tattiche: "dai e vai", "dai e segui", "dai e cambia", attua azioni difensive e di attacco a seconda della situazione, attua i diversi ruoli tattici del gioco (play, ala, torre). Gioca a pallavolo: sa giocare il "quattro contro quattro", "tre contro tre", schemi di ricezione, difesa e attacco, attua giochi di uno contro uno e due contro due, attua i diversi ruoli tattici del gioco (palleggiatore, attaccante laterale, difensore-ricevitore). Gioca a pallamano: esegue azioni tattiche di difesa e attacco, attua i diversi ruoli tattici del gioco (ala, pivot, play, portiere). Gioca a tchoukball: esegue azioni di attacco a due e a tre e difesa a quattro e cinque. Gioca a calcio a 5: esegue azioni tattiche di attacco e difesa in giochi di due contro due e tre contro tre, attua i diversi ruoli tattici del gioco (portiere, difensore, attaccante). Gioca a softball: esegue azioni tattiche a seconda della situazione di gioco (situazione delle basi). Attua i diversi ruoli tattici del gioco (lanciatore, ricevitore, battitore, interbase, difensore base 1-2-3). Partecipa alle varie specialità dell'atletica leggera: 80 mt, 80 hs, salto in lungo, salto in alto, 2 km, vortex. Dimostra comportamenti di fair play durante il gioco. . Partecipa alle attività ludiche e sportive dimostrando rispetto per l'avversario.</p>	<p>Conosce le regole del basket: doppia, passi, fuori, valore dei canestri, bak out, fallo,regola dei cinque secondi. Pallavolo: doppia, n° tocchi, palla dentro e/o fuori, i ruoli tattici del gioco. Softball: il campo di softball, fuoricampo, presa al volo, eliminazione del corridore, strike, ball, fouball, i ruoli tattici del gioco. Tchoukball: conquista del punto, punto regalato, n° passaggi, rimbalzo irregolare. Pallamano: il campo di pallamano, area del portiere, area dei nove mt, doppia, passi, falli, regola dei 3 secondi. Calcio a 5: il campo di calcio a 5. i falli, le infrazioni. Atletica leggera: il regolamento dei giochi studenteschi del salto in lungo, alto, peso, 60-80 mt, 60hs-80hs.mm,vortex.</p>
<p><i>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</i></p>	<p>Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.</p>	<p>– Ha consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. – Assume consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc).</p>	<p>Si cambia gli indumenti prima di ogni lezione (pantaloncini, maglietta, scarpe). Effettua un avviamento motorio prima della lezione con esercizi di stretching e di riscaldamento, diretti dall'insegnante. Si alimenta in modo adeguato, prima della lezione e anche dopo. Cura l'igiene personale, si cambia gli indumenti prima e dopo la lezione . Mantiene posture corrette in situazione statica e dinamica.</p>	<p>Conosce i principi fondamentali del benessere: alimentazione,i danni del fumo e dell'alcol,il doping.</p>