

# AREA DI APPRENDIMENTO : **MOTORIA**

COMPETENZE AL TERMINE DEL TERZO BIENNIO

COMPETENZA	ABILITA'	CONOSCENZE
<p><b>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</b></p> <p>Consapevolezza di se e dei cambiamenti psico-fisici in età evolutiva.</p> <p><b>CONOSCE IN FORMA SEMPLICE GLI APPARATI ED AVERE CONSAPEVOLEZZA DEI CAMBIAMENTI FUNZIONALI E MORFOLOGICI.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Controllare in modo preciso i segmenti corporei in situazioni motorie con livello di complessità medio.</li><li>2. Saper applicare ai movimenti complessi il concetto di simmetria.</li><li>3. Riconoscere e controllare le modifiche cardiorespiratorie indotte dal movimento.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conoscere il sistema cardio-respiratorio e l'interdipendenza tra il movimento e le variazioni di frequenza.</li><li>2. Conoscere le principali capacità condizionali funzionali al movimento sportivo (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare).</li></ol>
<p><b>PERCEZIONE SENSORIALE</b></p> <p>Riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali. (tatto vista udito/ritmo)</p> <p><b>UTILIZZA E RIELABORA GLI STIMOLI PERCETTIVI PER SCEGLIERE RISPOSTE MOTORIE FUNZIONALI</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Riconoscere ed utilizzare consapevolmente il ritmo nell'elaborazione motoria.</li><li>2. Combinare differenti stimoli percettivi per elaborare coerenti risposte motorie.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Approfondire la conoscenza dei concetti di tempo e di ritmo applicato al movimento (veloce, rapido, lento, cadenzato, regolare, irregolare...).</li></ol>
<p><b>COORDINAZIONE GENERALE E SPECIFICA</b></p> <p>schemi motori e loro sinergie; equilibrio; orientamento spazio-tempo</p> <p><b>CONTROLLA I MOVIMENTI</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilizzare efficacemente gli schemi motori e le capacità coordinative durante le attività motorie più svariate.</li><li>2. Utilizzare in forma corretta ed efficace i segmenti corporei per affrontare situazioni di disequilibrio anche complesse sopra e con oggetti di non semplice controllo (asse equilibrio con trasporto di oggetti...).</li><li>3. Utilizzare le variabili spazio/tempo nella gestione di ogni azione e saper porre gli eventuali correttivi in</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Iniziare a conoscere quali sono le capacità coordinative, come e dove vengono utilizzate per raggiungere obiettivi stabiliti.</li><li>2. Conoscere gli elementi che facilitano il mantenimento dell'equilibrio (concetto di baricentro e base d'appoggio).</li><li>3. Approfondimento delle conoscenze relative allo</li></ol>

<p><b>RIFERITI A SE STESSO E ALL'AMBIENTE PER RISOLVERE UN COMPITO MOTORIO</b></p>	<p>relazione alle continue modificazioni delle variabili stesse.</p>	<p>spazio e al tempo.</p>
<p><b>ESPRESSIVITA' CORPOREA</b></p> <p>Linguaggio verbale e non verbale; interazione tra movimento e processi affettivi e cognitivi.</p> <p><b>SA CREARE FORME COMUNICATIVE ATTRAVERSO ATTEGGIAMENTI, GESTI, AZIONI MOTORIE</b></p>	<p>1. Usare consapevolmente il linguaggio del corpo combinando la componente comunicativa a quella estetica</p>	<p>1. Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni attraverso il movimento e le posture.</p>
<p><b>GIOCO, GIOCO SPORT, SPORT</b></p> <p>Aspetti relazionali, cognitivi, tecnici e tattici</p> <p><b>SA RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI DEL GIOCO E DEL GIOCO-SPORT COLLABORANDO CON I COMPAGNI E RISPETTANDO PIENAMENTE LE REGOLE</b></p>	<p>1. Relazionarsi positivamente con il gruppo dei pari rispettando le diverse abilità dettate da esperienze pregresse e caratteristiche personali.</p> <p>2. Utilizzare le conoscenze per applicare le regole del gioco-sport e farle rispettare nella funzione di arbitraggio.</p> <p>3. Gestire in modo idoneo le abilità per affrontare situazioni tecnico tattiche semplici negli sport individuali e di squadra.</p>	<p>1. Conoscere le principali regole dei più comuni giochi sportivi.</p> <p>2. Conoscere i principali elementi tecnici fondamentali e tattici dei più comuni giochi sportivi.</p>