ISTITUTO COMPRENSIVO “PIETRO DA CEMMO” - CAPO DI PONTE

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

CLASSE PRIMA

COMPETENZE ATTESE

Benessere psico-fisico
Riconoscere il ruolo del movimento come strumento di salute e di prevenzione.

Orientamento spazio temporale
Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, dell’altro e dell’ambiente circostante.

Collaborazione, integrazione e partecipazione
Apprendere l’importanza di lavorare insieme con un obiettivo comune, prendere parte alle attività con continuità e di trovare uno spazio personale all’interno del gruppo per contribuire alla crescita condivisa.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Schemi Motori di Base
Consolidare gli schemi motori di base e sviluppare equilibrio statico e dinamico, coordinazione generale e specifica, orientamento spazio temporale e lateralità.

Giochi e Attività Sportive
Partecipare a giochi e attività sportive applicando regole e collaborando con il gruppo.

Espressività Corporea
Utilizzare il corpo anche come strumento espressivo per favorire una migliore e più completa comunicazione.

Salute Benessere e Sicurezza
Acquisire semplici conoscenze relative alla sicurezza, al benessere e a corretti stili di vita per una maggiore consapevolezza delle potenzialità e dei limiti del nostro corpo.

CONTENUTI

Esercizi e Giochi
Per sviluppare gli schemi motori di base quali: coordinazione, orientamento spazio temporale, equilibrio e lateralità.

Avviamento alla pratica sportiva
Introduzione agli Sport Individuali e di Squadra e delle relative regole.

Attività Espressive e Ritmiche
Favorire la creatività mentale, corporea e il senso del ritmo.

Esercizi di Postura e Mobilità Articolare
Stretching, Pilates Posturale, Yoga.

Attività all’aperto
Trekking, Plogging e Orienteering.
Alla scoperta consapevole del proprio territorio.

Salute, Benessere e Sicurezza
Ricerche, Approfondimenti in piccoli gruppi.