

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA

CLASSE PRIMA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICA
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	1.Essere in grado di riconoscere i diversi segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento. 2.Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo. 3.Consolidare l'uso della dominanza. 4.Controllare il proprio corpo in situazione di disequilibrio.	•Conoscere il proprio corpo e quello degli altri (conoscere, individuare e denominare le parti che lo costituiscono).	•Giochi con il corpo (strisciare, rotolare...) •Individuare su di sé e sugli altri le parti del corpo. •Andature direzionali controllando la lateralità in funzione di parametri spaziali e temporali (piccoli balzi, galoppo, palla, corda, cerchi, piccoli attrezzi...).	Griglia di osservazione su un circuito con esercizi di verifica: Afferrare e lanciare una palla con le mani, lanciare ed afferrare palle di dimensioni diverse, correre in situazioni normali , saltare con un piede, a piedi uniti, rotolare in situazioni semplici.

SCHEMI MOTORI, COORDINAZIONE E CAPACITÀ CONDIZIONALI

CLASSE PRIMA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	CONTENUTI	VERIFICHE
Capacità spaziali	Saper muoversi nello spazio rispettando delle consegne	Comprendere i concetti topologici(sopra, sotto...)	Giochi di movimenti in spazi diversi Percorsi ginnici con ostacoli. Esercizi a corpo libero con i compagni (es .tunnel) Percezione delle varie posizioni del corpo	Osservazione di: utilizzo spazio, rispetto consegna nel gioco, miglioramento, impegno....
Capacità temporali	Saper muoversi rispettando le consegne temporali	Comprendere i concetti temporali (prima , dopo, contemporaneamente ...)	Semplici staffette Sfide a coppie	Osservazione
Equilibrio	Mantenere semplici posizioni; muoversi su appoggi ridotti.		Percorsi ginnici Esercizi con i ceppi Giochi bendati	Camminata avanti su trave o ceppi.
camminare /correre	Saper camminare e correre nelle 4 direzioni e superare ostacoli		Propriocettività piede Esercizi a piedi scalzi Semplici andature per sensibilizzare il piede e le sue diverse parti	
saltare	Saper fare dei saltelli con un piede; Saper fare dei saltelli con due piedi;		Saltare su diverse superfici Percorsi con i cerchi Utilizzo della corda in modo non convenzionale per creare percorsi diversi Salto in basso	Percorso codificato: saltelli su piede dx /sx e piedi pari.
Rotolare/ strisciare	Saper rotolare attorno all'asse longitudinale e trasverso Saper strisciare proni e supini		Andature degli animali Rotolamenti su piano inclinato Giochi utilizzando il corpo per rotolare sui compagni e/o con i	

			compagni Percezione delle varie posizioni del corpo.	
Lanciare (Mani)	Saper lanciare esplorando varie modalità in forma ludica		Giochi con i palloncini individualmente Attività ludiche con attrezzi non convenzionali (giornali, stracci, mollette)	
Afferrare	Saper afferrare con mani e piedi degli oggetti in situazioni semplici		Sensibilità di presa del pallone (palla che rotola , palla che rimbalza e volo) Lavori con la corda.	

VERIFICHE e LIVELLI

EQUILIBRIO

Livello 3: Esegue l'esercizio con varianti (es. mani dietro la schiena)

Livello 2: Esegue l'esercizio camminando avanti in modo sicuro

Livello 1: Esegue l'esercizio in modo non sempre preciso.

GIOCO E SPORT

CLASSE PRIMA

COMPETENZA	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	VALUTAZIONE
GIOCO	Memorizzare azioni ed applicare semplici regole. Partecipazione positiva. Prestare attenzione.	Conoscere giochi semplici e tradizionali e le rispettive regole.	Giochi per l'educazione sensoriale (treni ciechi, palla nel cerchio...). Giochi per l'equilibrio (le belle statuine, andature su percorsi definiti con o senza attrezzi...). Giochi per la lateralizzazione (destra e sinistra, avanti e dietro, alto basso). Giochi di lancio e presa della palla. Giochi tradizionali (fazzoletto, gioco della sedia)	Palleggiare con una palla: livello1:palleggio a due mani fermando la palla. Livello 2: palleggio continuato a due mani. Livello 3: palleggio continuato con una o due mani stando sul posto.

