

Programmazione annuale d'istituto per materia

materia: **motoria**

classi **seconde**

Nuclei fondanti

Il corpo

Obiettivi d'apprendimento

- ◆iniziare a conoscere e controllare il proprio corpo
- ◆sperimentare, con un atteggiamento positivo, situazioni motorie nuove e sempre più complesse
- ◆utilizzare ed eseguire correttamente semplici tecniche di respirazione
- ◆riconoscere, nelle diverse parti del corpo, il contrasto contrazione-rilassamento

Contenuti

- ◆esercizi con il corpo e le sue parti
- ◆giochi a coppie in cui un compagno guida l'altro che viene bendato
- ◆giochi di ascolto e attenzione
- ◆esercizi sulla respirazione e sul rilassamento muscolare

Nuclei fondanti

La motricità in relazione allo spazio, al tempo, agli oggetti

Obiettivi d'apprendimento

- ◆rinforzare gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, arrampicarsi
- ◆sviluppare la lateralità e l'equilibrio (discriminazioni cinestetiche)
- ◆riprodurre e automatizzare gesti motori combinati
- ◆utilizzare entrambi gli arti negli esercizi e nei giochi

- ◆ allenare la rapidità individuale per l'esecuzione dei movimenti
- ◆ diminuire il tempo di reazione tra l'attivazione di uno stimolo e la comparsa della risposta motoria
- ◆ conoscere gli schemi posturali del flettere, piegare, circondurre ed estendere

Contenuti

- ◆ giochi motori a squadre con percorsi misti, staffette a tempo o a punti
- ◆ esercizi e giochi di equilibrio anche con attrezzi (con il go back o la racchetta utilizzati, ad esempio, come vassoio porta palline)
- ◆ esercizi e giochi con la musica
- ◆ giochi con staffette e con passaggio di testimone
- ◆ esercizi a corpo libero

Nuclei fondanti

Le capacità espressive nel movimento

Obiettivi d'apprendimento

- ◆ valorizzare il rapporto tra musica e movimenti
- ◆ utilizzare il linguaggio del corpo per esprimere sentimenti ed emozioni
- ◆ esplorare le possibilità del linguaggio corporeo e gestuale attraverso la drammatizzazione
- ◆ inventare ed eseguire, in autonomia, semplici ritmi, gesti-suono o movimenti del corpo

Contenuti

- ◆ esercizi e giochi con la musica
- ◆ attività espressive, ludiche, motorie
- ◆ testi teatrali

Nuclei fondanti

Il gioco collettivo

Obiettivi d'apprendimento

- ◆ conoscere diversi tipi di giochi cooperativi e competitivi
- ◆ interagire e cooperare con gli altri nel gioco
- ◆ assumere ruoli diversi nel gioco e nella sua organizzazione

Contenuti

- ◆ giochi collaborativi a coppie, a piccoli gruppi, a squadre
- ◆ giochi competitivi di strategia, di scoperta guidata, di risoluzione di problemi
- ◆ giochi liberi