

## CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE

### PROFILO DELLE COMPETENZE

**IMPARARE AD IMPARARE (6)** - Possiede un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (8)** In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (stralcio dalle Indicazioni Nazionali)	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO (stralcio dalle Indicazioni Nazionali)	INDICATORI DI APPRENDIMENTO (Stabiliti dal Gruppo di Materia)	ATTIVITÀ RICORRENTI/ METODO DI LAVORO (stabilite nelle Riunioni di Materia)	CONTENUTI (stabiliti nelle Riunioni di Materia)
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per</p>	<p><b>AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA</b> <i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo .</i> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l’esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell’ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.</p>	<p><b>AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA</b></p> <p>Realizzare in modo rapido e funzionale l’azione motoria richiesta dando risposte adeguate ed efficaci anche in contesti nuovi e variabili</p> <p>Utilizzare in modo personale e creativo il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare in vari contesti.</p> <p>Padroneggiare le tecniche e le tattiche fondamentali degli sport praticati applicando le principali regole di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi e leali.</p> <p>Conoscere ed applicare su se stessi le fondamentali regole per mantenersi in salute ed efficienza fisica</p> <p>Mettere in atto comportamenti consapevoli per la propria e l’altrui sicurezza</p> <p><b>AL TERMINE DELLA CLASSE SECONDA</b></p> <p>Saper controllare azioni motorie combinate e i gesti tecnici fondamentali dei vari sport adattandoli opportunamente. Decodificare il linguaggio</p>	<p style="text-align: center;"><b>CLASSE PRIMA</b></p> <p>Conoscere se stessi</p> <p>Conoscere i compagni</p> <p>Saper collaborare</p> <p>Conoscere il posto di lavoro e utilizzare gli oggetti in modo non pericoloso per se e per gli altri</p> <p>Ascoltare e rilevare i battiti cardiaci in varie situazioni</p> <p>Riconoscere e controllare le fasi della respirazione</p> <p>Riconoscere le informazioni utili all’equilibrio: cinestesiche – tattili – visive – labirintiche.</p> <p>Conoscere e utilizzare la distribuzione del peso sugli appoggi e la postura più idonea per il mantenimento dell’equilibrio (base d’appoggio e baricentro).</p> <p>Riconoscere e utilizzare gli orientamenti del proprio corpo</p> <p>Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri</p> <p>Percepire il ritmo di un movimento</p> <p>Saper elaborare una sequenza di movimenti su un brano musicale</p> <p>Conoscere e migliorare la propria velocità d’esecuzione</p> <p>Conoscere e migliorare la propria resistenza allo sforzo</p>	<p style="text-align: center;"><b>CLASSE PRIMA</b></p> <p>Test d’ingresso</p> <p>Esercizi e giochi di conoscenza, di contatto e di interazione da effettuarsi a coppie, a gruppi e a classe intera</p> <p>Esercizi dinamici, statici e di rilassamento globale, per la percezione e la conoscenza del battito cardiaco</p> <p>Esercizi individuali di equilibrio a corpo libero e con oggetti.</p> <p>Giochi di equilibrio a coppie.</p> <p>Esercizi di organizzazione spaziale da effettuarsi singolarmente e a gruppi</p> <p>Giochi di squadra codificati e non.</p> <p>Esercizi di percezione e di riconoscimento del ritmo nel movimento da effettuarsi singolarmente ed in gruppo</p> <p>Esecuzione libera e non, di sequenze di movimenti su base musicale scelta</p> <p>Velocità di reazione e velocità max. di corsa</p> <p>Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell’intensità dello sforzo</p> <p>Lancio del vortex</p> <p style="text-align: center;"><b>CLASSE SECONDA</b></p> <p>Esercizi in cui sia preponderante il passaggio del pallone e i tiri ad un bersaglio; da effettuarsi individualmente, a coppie e a piccolo gruppo.</p> <p>Esercizi individuali di spinta degli arti inferiori.</p> <p>Esercizi individuali, a coppie e a gruppo sulla percezione della velocità personale, su quella di un oggetto e su quella di un compagno.</p>

<p>gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. <i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i> Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	<p>espressivo arbitrare Partecipare in modo propositivo al gioco di squadra condividendo e applicando le principali regole tecniche e il Fair Play</p> <p><b>AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA</b></p> <p>Padroneggiare le capacità coordinative in relazione alle situazioni di gioco e i gesti tecnici degli sport praticati in situazioni complesse dando risposte funzionali, creative e personalizzate.</p> <p>Saper applicare il linguaggio arbitrare</p> <p>Padroneggiare le tecniche e le tattiche fondamentali degli sport praticati applicando le principali regole di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi e leali.</p> <p>Conoscere ed applicare su se stessi le fondamentali regole per mantenersi in salute ed efficienza fisica</p> <p>Mettere in atto comportamenti consapevoli per la propria e l'altrui sicurezza</p>	<p>Conoscere e migliorare la propria coordinazione</p> <p><b>CLASSE SECONDA</b></p> <p>Progettare e realizzare movimenti in volo di oggetti secondo il concetto di traiettoria</p> <p>Valutare le distanze e gli intervalli nell'esecuzione dei movimenti</p> <p>Conoscere ed utilizzare il concetto di velocità.</p> <p>Reagire prontamente a stimoli esterni per passare rapidamente da una situazione statica ad una dinamica.</p> <p>Riconoscere le articolazioni del proprio corpo e conoscere il loro movimento.</p> <p>Conoscere e utilizzare esercizi utili al miglioramento della propria mobilità articolare.</p> <p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione volontaria globale.</p> <p>Conoscere e migliorare la funzione della coordinazione volontaria in base ad un modello.</p> <p>Coordinare la propria azione con quella degli altri nella gestione di giochi sportivi di squadra.</p> <p>Conoscere e migliorare la propria velocità d'esecuzione Conoscere e migliorare la propria resistenza allo sforzo Conoscere e migliorare la propria forza Conoscere e migliorare la propria coordinazione Saper collaborare Saper accettare le diversità</p> <p><b>CLASSE TERZA</b></p> <p>Realizzare modelli di coordinazione complessi Coordinare la propria azione con quella di altri Conoscere, gestire e rispettare le regole di più discipline e giochi sportivi Analizzare una competizione sportiva in modo corretto. Sapersi orientare nella scelta delle varie discipline sportive Conoscere e migliorare la propria velocità d'esecuzione Conoscere e migliorare la propria resistenza allo sforzo Conoscere e migliorare la propria forza Conoscere e migliorare la propria coordinazione</p>	<p>Esercizi per migliorare il tempo di reazione. Esercizi per migliorare i fattori utili alla velocità di esecuzione. Giochi di squadra codificati e non Individuazione delle articolazioni e del loro funzionamento, anche in collegamento con l'insegnate di scienze</p> <p>Esercizi guidati di mobilità per le varie articolazioni in forma statica e dinamica eseguiti individualmente e a coppie</p> <p>Esercizi di coordinazioni a corpo libero e con attrezzi Esercizi propedeutici e salto in alto Giochi collettivi dapprima a struttura semplificata, quindi sempre più complessa Velocità di reazione e velocità max. di corsa Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell'intensità dello sforzo Partecipazione al progetto "trekking" o progetto "arrampicata sportiva" Salto in lungo, in alto, corsa ad ostacoli, staffetta. Giochi di squadra Momenti di discussione collettiva atti a risolvere i problemi</p> <p><b>CLASSE TERZA</b></p> <p>Esercizi di coordinazione complessa Giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, palla base) Partecipazione al progetto "BOWLING" Analisi e studio del regolamento tecnico dei grandi giochi di squadra e di alcune discipline sportive Discussione, confronto e analisi di alcune problematiche legate allo sport. Conoscenza e uso di alcune strutture sportive nel territorio Velocità di reazione e velocità max. di corsa Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell'intensità dello sforzo Getto del peso Salto in lungo, in alto, corsa ad ostacoli, staffetta.</p>
--	--	---	---	---

--	--	--	--	--