

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento; - Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...) - Riconoscere le differenze tra le varie fasce di frequenza cardiaca alla ricerca del proprio benessere fisico; -Conoscere la differenza tra equilibrio e la stabilizzazione - Conoscere i fattori che influiscono sull'equilibrio e la stabilizzazione; -Conoscere le varie esercitazioni per lo sviluppo della forza; - Conoscere le differenze tra esercizi bipodalici e monopodalici; -Conoscere le varie esercitazioni per lo sviluppo della rapidità; - Conoscere le varie esercitazioni per lo sviluppo della velocità; -Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; - Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport; - Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica; - Saper correre a velocità differenti; - Saper riconoscere la propria soglia anaerobica; -Esercitazioni di equilibrio in condizione statica ed in movimento; - Esercitazioni di stabilizzazione in seguito a disturbo esterno dell'equilibrio; - Saper eseguire esercizi di forza quali squat, affondi, contropiegate, balzi, multibalzi; - Saper eseguire esercizi di rapidità; - Trasferire la rapidità nello spostamento; -Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile; - Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute; -Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria; - Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

<p>-La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport;</p> <p>-Conoscenze e contenuti del tennistavolo;</p> <p>-Conoscenze e contenuti dell'atletica leggera;</p> <p>-Conoscenze e contenuti del calcio;</p> <p>- Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica;</p> <p>-Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti;</p>	<p>-Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p> <p>-Migliorare il proprio livello tecnico di tennistavolo, atletica leggera e calcio</p> <p>-Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.</p> <p>- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p>	
--	--	--

COMPETENZE DI CITTADINANZA	AMBITI	BIENNIO	TRIENNIO
1. <u>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. Utilizzare le più evidenti percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".	Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Utilizzare le diverse percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto".
2. <u>ACQUISIRE E</u>	Abilità motorie, sportive ed	Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e	Saper decodificare e rielaborare

<u>INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</u>	espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	individuare gli aspetti essenziali. Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria. Riconoscere un codice gestuale (arbitraggio ecc...) Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento.	rapidamente le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica. Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento.
3. <u>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti. Utilizzare elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto motorio specifico. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici. Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato. Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.	Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e nel rispetto dei tempi disponibili. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Saper pianificare un lavoro (programmi di allenamento, schede tecniche ecc...) in relazione ad obiettivi specifici.
4. <u>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi	Essere in grado di autovalutarsi. Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.

		<p>fisicamente in forma). Intervenire in caso di infortunio con un primo soccorso adeguato. Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio ecc...).</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p>	<p>Esprimersi con interventi appropriati e costruttivi. Ricerca l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini. Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana.</p>
5. <u>IMPARARE AD IMPARARE</u>	<p>Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità</p>	<p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.</p>	<p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze. Essere protagonisti del proprio percorso personale di apprendimento.</p>
7. <u>ACQUISIRE UN EQUILIBRIO PSICOFISICO ATTRAVERSO LA COMPRENSIONE E L'AFFINAMENTO DEL LINGUAGGIO CORPOREO COME CONTRIBUTO ALLA COMPRENSIONE DI SÈ E DEGLI ALTRI</u>	<p>Abilità motorie espressive e percezione di sé.</p>	<p>Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica.</p>	<p>Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale.</p>