

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMO BIENNIO



SECONDO BIENNIO



QUINTO ANNO



CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA declinate negli ASSI CULTURALI
<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; 	<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; 	<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><u>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</u></p> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>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".</p> <p><u>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</u></p> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne 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</p>

<ul style="list-style-type: none"> -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; -La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport; -Conoscenze e contenuti del tennistavolo; -Conoscenze e contenuti dell'atletica leggera; -Conoscenze e contenuti del calcio; - Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica; -Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti; 	<ul style="list-style-type: none"> - Trasferire la rapidità nello spostamento; -Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; -Utilizzare il lessico specifico della disciplina. -Migliorare il proprio livello tecnico di tennistavolo, atletica leggera e calcio -Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere. - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. 		<p>corporee per il controllo del movimento.</p> <p><u>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</u></p> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.</p> <p>Utilizzare elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto motorio specifico.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.</p> <p>Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato.</p> <p>Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.</p> <p><u>COMUNICARE,</u> <u>COLLABORARE E PARTECIPARE,</u> <u>AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</u></p> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.</p> <p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.</p> <p>Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.</p> <p>Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.</p> <p>Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma).</p>
--	---	--	---

			<p>Intervenire in caso di infortunio con un primo soccorso adeguato.</p> <p>Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio ecc...).</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p> <p><u>IMPARARE AD IMPARARE</u></p> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.</p> <p><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> <p>ASSE DEI LINGUAGGI</p> <p>Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica.</p>
--	--	--	--