

**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"> <li>-Conoscere le posture corrette;</li> <li>-Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale e non;</li> <li>- Conoscere i principi alla base del riscaldamento.</li> <li>- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elaborare risposte motorie adeguate e personali alle richieste specifiche delle varie attività;</li> <li>-Saper eseguire gli esercizi di irrobustimento a carico naturale e non</li> <li>-Saper scegliere il riscaldamento più idoneo in relazione all'attività fisica da svolgere</li> <li>-Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare</li> <li>-Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche e anaerobiche;</li> <li>- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper eseguire una progressione di riscaldamento generale e specifico per un'attività;</li> <li>Saper adattare un riscaldamento alla propria condizione fisica;</li> <li>Saper eseguire esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie:</li> <li>Condizionali = Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità Articolare</li> <li>Coordinative = Coordinazione, Equilibrio, Destrezza, Percezione</li> <li>Spazio Temporale, Lateralità;</li> <li>Saper eseguire test di valutazione funzionale per ogni capacità motoria</li> <li>Saper scegliere gli esercizi di riscaldamento più adatti alla prevenzione degli infortuni;</li> <li>Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute</li> <li>Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di</li> </ul>	<p><u>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</u></p> <p><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></p> <p>Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.</p> <p>Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute.</p> <p>Utilizzare le diverse percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione.</p> <p>Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto".</p> <p><u>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</u></p> <p><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></p> <p>Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici.</p> <p>Individuare i legami tra teoria e pratica.</p> <p>Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento.</p>

		<p>squadra;  Saper applicare il regolamento come giudice di gara;  Saper rispettare il regolamento come atleta  Saper competere correttamente</p>	<p><u>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI!</u></p> <p><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></p> <p>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.</p> <p><u>COMUNICARE,  COLLABORARE E PARTECIPARE,  AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</u></p> <p><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></p> <p>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.  Esprimersi con interventi appropriati e costruttivi.  Ricerca l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare</p>
--	--	---	---

		<p>le proprie attitudini. Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana.</p> <p><u>IMPARARE AD IMPARARE</u></p> <p><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></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> <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><b>ASSE DEI LINGUAGGI</b></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>
--	--	--