

PROGETTAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI

Scienze Motorie e Sportive

Indirizzo: Sc. Umane – Ec. Sociale

Discipline di insegnamento: Sc. Motorie e Sportive

DISCIPLINA	CLASSE I II		
Sc. Motorie e Sportive	Competenze <ul style="list-style-type: none">• Padroneggiare consapevolmente il proprio corpo tenendo conto delle informazioni sensoriali per adeguare le risposte motorie ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche	Abilità <ul style="list-style-type: none">• Controllare il proprio corpo, utilizzando e mettendo in atto tutte le informazioni sensoriali necessarie ad una attività motoria• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse	Conoscenze <ul style="list-style-type: none">• Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento• Conoscere le procedure utilizzate nell'attività per migliorare le capacità condizionali

		<ul style="list-style-type: none"> Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere il rapporto tra attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza
	<ul style="list-style-type: none"> Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport, privilegiando la componente educativa 	<ul style="list-style-type: none"> Possedere abilità tecnico-tattiche nella pratica di alcuni sport Mettere in atto le giuste strategie Mostrare correttezza e rispetto delle regole Cooperare in gruppo e partecipa con fair play 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere i fondamentali e le tecniche di base di almeno uno dei giochi di squadra programmati Conoscere le tecniche di alcune discipline dell'atletica leggera Conoscere la terminologia e il regolamento dei giochi e degli sport affrontati
	<ul style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le norme principali di prevenzione per la sicurezza personale Conoscere l'importanza della pratica sportiva e di una corretta alimentazione Conoscere le norme basilari per la prevenzione degli infortuni
	<ul style="list-style-type: none"> Realizzare attività motorie e sportive in ambiente naturale per orientarsi in contesti diversificati 	<ul style="list-style-type: none"> Esprimersi ed orientarsi in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale Praticare alcune attività motorie in ambiente naturale (beach volley e orienteering) 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le tecniche e le regole di alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale

Competenze essenziali attese a conclusione dell'anno scolastico:

- Essere in grado di definire le capacità condizionali e coordinative e saper individuare le attività per migliorarle
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace; essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace

- Acquisire degli schemi motori di base
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta

DISCIPLIN A	CLASSE III IV		
Sc. Motorie e Sportive	Competenze	Abilità	Conoscenze
	<ul style="list-style-type: none"> ● Padroneggiare consapevolmente il proprio corpo tenendo conto delle informazioni sensoriali per adeguare le risposte motorie ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi ● Applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali ● Utilizzare le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici ● Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi ● Analizzare un movimento discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento ● Conoscere le capacità coordinative e i meccanismi di connessione tra sistema nervoso centrale e movimento
<ul style="list-style-type: none"> ● Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport, privilegiando la componente educativa 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eseguire con padronanza i fondamentali di almeno due dei giochi sportivi programmati ● Eseguire con padronanza i gesti tecnici di alcune 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere il regolamento tecnico di due giochi sportivi e di due discipline individuali e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali 	

		discipline dell'atletica leggera <ul style="list-style-type: none"> • Individuare gli errori di esecuzione e li sa correggere • Utilizzare le tecniche e le tattiche di gioco con fair play 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza personale e altrui • Utilizzare in modo appropriato strutture e attrezzi e applica alcune tecniche di assistenza • Sapere come comportarsi in caso di infortunio 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principali traumi e le norme di primo soccorso • Conoscere i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita • Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza dell'attività motoria

Competenze essenziali attese a conclusione dell'anno scolastico:

- Essere in grado di definire le capacità condizionali e coordinative e saper individuare le attività per migliorarle
- Essere in grado di riconoscere le connessioni tra gli apparati e le attività fisiche
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace
- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica

DISCIPLIN A	CLASSE V		
Sc. Motorie e Sportive	Competenze	Abilità	Conoscenze
	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare consapevolmente il proprio corpo tenendo conto delle informazioni sensoriali per adeguare le risposte motorie ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare e applicare un proprio percorso di attività motoria e sportiva • Analizzare ed elaborare i risultati testati • 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'attività motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni • Conoscere la relazione tra attività motoria e sportiva con gli altri saperi
	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport, privilegiando la componente educativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport • Organizzare giochi adattandoli alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui dispone • Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport e del gioco
<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi del primo soccorso • Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le norme principali di prevenzione e gli elementi di primo soccorso • Conoscere gli effetti sulla persona dell'uso di sostanze dopanti e di droghe • Conoscere i rischi per la salute da errate abitudini di vita 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizzare attività motorie e sportive in ambiente naturale per orientarsi in contesti diversificati 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapersi orientare in attività sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale • Programmare, organizzare e praticare attività in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche e le regole di alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale

Competenze essenziali attese a conclusione dell'anno scolastico:

- Essere in grado di definire le capacità condizionali e coordinative e saper individuare le attività per migliorarle
- Essere in grado di riconoscere le connessioni tra gli apparati e le attività fisiche
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di due giochi sportivi e di una specialità individuale a scelta
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace
- Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica