

AREA DI APPRENDIMENTO: SCIENZE MOTORIE

CLASSE PRIMA

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE 1 ^a | | |
|---|--|--|
| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Padroneggiare i diversi schemi motori adattando il gesto motorio alle variabili spaziotemporali | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidamento e degli schemi motori di base | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinare in situazioni semplici e complesse i diversi schemi motori di base finalizzando l'azione anche alle componenti spazio-tempo |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manifestare autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità fisiologica (cardiorespiratoria e muscolare) per promuovere il proprio benessere psico-fisico ▪ Conoscenza delle regole nella pratica ludica e sportiva | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali secondo le caratteristiche fisico-motorie ▪ Norme igieniche e norme fondamentali di prevenzione delle malattie legate all'attività fisica ▪ Terminologia ginnastica riferita alle parti del corpo e agli attrezzi ▪ Avviamento sportivo: dal gioco allo sport ▪ Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport ▪ Valore del confronto e della competizione | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper modulare e distribuire il carico motorio secondo i giusti parametri fisiologici (ossia sa lavorare per tutto il tempo indicato, sa distribuire le proprie forze ecc..) ▪ Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico e benessere ▪ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate ▪ Relazionarsi positivamente con il gruppo, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali |

CLASSE SECONDA

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE 2 ^a | | |
|--|---|---|
| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' |
| <ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare i diversi schemi motori adattando il gesto motorio alle variabili spazio-temporali (utilizzando consapevolmente il proprio corpo in movimenti che richiedono anche l'associazione delle diverse parti di esso) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidamento e coordinamento delle capacità coordinative (equilibrio dinamico-percorsi-mira e precisione) | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (sa eseguire su modello esercizi, sa apprendere gesti nuovi, sa rotolare e/o arrampicarsi, sa orientarsi nello spazio valutando distanze e traiettorie) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Presa di coscienza delle funzionalità fisiologiche adattandole alle caratteristiche fisico-motorie per promuovere il proprio benessere psico-fisico. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza -velocità-resistenza-mobilità) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconoscere i benefici delle attività motorie nella prevenzione delle malattie e rischi della sedentarietà ▪ Infortuni legati all'attività fisica con particolare riferimento all'apparato locomotore e muscolare e relative forme di pronto soccorso ▪ Terminologia disciplinare | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa riconoscere e utilizzare efficacemente le proprie capacità condizionali per migliorare le prestazioni (migliorare le capacità di forza controllando la respirazione e il battito cardiaco; rispondere rapidamente a stimoli tattili-visivi-sonori; svolgere con agilità esercizi a corpo libero e con attrezzi) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione -benessere. |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analizzare e gestire consapevolmente gli aspetti della propria e altrui esperienza motoria e sportiva interiorizzandone i valori | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giochi socializzanti ▪ Giochi propedeutici agli sport di squadra ▪ Elementi tecnici di alcuni sport ▪ Principali gesti arbitrali ▪ L'attività sportiva come valore etico ▪ Valore del confronto e della competizione | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettere in atto autonomamente comportamenti funzionali alla sicurezza di sé e degli altri <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali ▪ Controllare la propria emotività nei momenti di confronto ▪ Interagire correttamente con gli altri in modo positivo e propositivo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa eseguire le specialità sportive con le tecniche appropriate ▪ Sa utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio ▪ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate ▪ Confrontarsi serenamente con gli altri anche in situazioni agonistiche. |

CLASSE TERZA

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE 3 ^a | | |
|--|--|---|
| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' |
| <p>□ Utilizzare lo spazio in modo adeguato alla situazione e adeguare il proprio movimento al ritmo richiesto dall'attività' per permettere che l'azione sia fluida e armoniosa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il movimento del corpo in relazione con lo spazio e il tempo e con l' applicazione di schemi motori complessi (equilibrio inconsueto : verticale e ruota). ▪ Coordinazione oculomuscolare (oculo-manuale oculo-podalica) attraverso lo sviluppo di azioni motorie come lanci,tiri o prese. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare schemi motori complessi per risolvere problemi motori. • Saper utilizzare lo spazio e il tempo nei gesti tecnici. • Sapersi orientare nello spazio. • Saper produrre sequenze motorie. • Saper valutare distanze velocità e traiettorie adeguando i propri spostamenti. |
| <p>□ Conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento per raggiungere un'ottimale efficienza fisica,acquisendo consapevolezza delle funzioni fisiologiche(cardio-circolatorie e respiratorie) e di come l'attività' sportiva può condizionarle positivamente.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali (forza-velocitàresistenza mobilità) adeguando ciascuno il carico motorio alle proprie capacità' (circuit training). giochi per migliorare le capacità condizionalistaffette-circuiti. ▪ Alimentarsi adeguatamente per migliorare la propria condizione di salute | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper modulare e distribuire il carico motorio – sportivo secondo i giusti parametri fisiologici(saper mantenere un impegno prolungato nel tempo controllando la propria funzionalità cardio - respiratoria; saper eseguire movimenti ampi e armonici; saper eseguire movimenti precisi in velocità;saper controllare la propria fatica e forza adeguandola allo scopo). ▪ Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione e benessere |

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Attraverso la pratica sportiva imparare a relazionarsi e a coordinarsi con gli altri rispettando le regole stabilite e scoprendo quanto il successo di squadra richieda l'impegno e il sacrificio individuale. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fondamentali individuali e di squadra di alcuni sport. ▪ I corretti valori dello sport ▪ I gesti arbitrali ▪ Fair play | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare le capacità coordinative necessarie alle situazioni richieste dal gioco ▪ Assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo ▪ Applicare correttamente le regole codificate e non ▪ Mostrare di accettare e rispettare l'altro ▪ Mettere in atto, nel gioco, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico e emotivo ▪ Arbitrare una partita degli sport praticati ▪ Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate |
|--|---|--|