

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI  
**CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE – CLASSE I – SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO – anno scolastico 2017/2018**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO: Conoscere, migliorare e utilizzare le capacità coordinative e condizionali</p>	<p>Lo studente è in grado di migliorare e utilizzare efficacemente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>le capacità coordinative</u> (coordinazione generale, segmentaria e specifica)</li> <li>- <u>l'equilibrio posturale e dinamico</u> , con variabili spazio - temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione;</li> <li>- piani di lavoro adeguati per l'incremento delle <u>capacità condizionali</u> (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare), secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'essenziale terminologia specifica</li> <li>- in modo elementare il proprio corpo (muscoli, ossa e articolazioni principali) e il suo funzionamento (cenni sull'apparto cardio – respiratorio);</li> <li>- gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc);</li> <li>- le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni)</li> </ul>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO: Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<p>Lo studente è in grado di valutare le proprie performance, anche creando rubriche di autovalutazione</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali;</li> <li>- le misure di lunghezza e di tempo; istogrammi.</li> </ul>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA: Utilizzare alcune tecniche di espressione corporea</p>	<p>Lo studente è in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica</li> <li>- rappresentare idee e stati d'animo mediante l'espressione corporea, individualmente, a coppie e in gruppo</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni</li> </ul>

<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY:</b> Praticare alcuni grandi giochi, conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport, riconoscendo all'attività sportiva il valore etico del confronto e della competizione</p>	<p>Lo studente è in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali;</li> <li>- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei grandi giochi di squadra, codificati e non;</li> <li>- utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio;</li> <li>- inventare nuove forme di attività ludico-sportive;</li> <li>- relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali;</li> <li>- rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce, dei diversi giochi e sport presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i gesti tecnici fondamentali;</li> <li>- il lessico specifico dei gesti tecnici;</li> <li>- il regolamento a livello scolastico;</li> <li>- i gesti arbitrali;</li> <li>- il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni;</li> <li>- Il codice deontologico dello sportivo.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA:</b> Essere consapevoli degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</p>	<p>Lo studente è in grado di mettere in atto abitudini igieniche corrette nella pratica sportiva scolastica, in palestra, in ambiente naturale e nella vita quotidiana.</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;</li> <li>- le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA:</b> Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature della palestra;</li> <li>- rispettare l'ambiente "spogliatoio", utilizzando gli arredi in modo consono;</li> <li>- attuare semplici e basilari manovre di primo soccorso.</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.</li> </ul>

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI  
**CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE – CLASSE II – SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO – anno scolastico 2017/2018**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO: Conoscere, migliorare e utilizzare le capacità coordinative e condizionali</p>	<p>Lo studente è in grado di migliorare e utilizzare efficacemente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>le capacità coordinative</u> (coordinazione generale, segmentaria e specifica)</li> <li>- <u>l'equilibrio posturale e dinamico</u> , con variabili spazio - temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione;</li> <li>- piani di lavoro adeguati per l'incremento delle <u>capacità condizionali</u> (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare), secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la terminologia specifica;</li> <li>- il proprio corpo e il suo funzionamento (apparto cardio – respiratorio e muscolo - scheletrico);</li> <li>- le capacità coordinative e condizionali (quali sono e funzioni)</li> </ul>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO: Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<p>Lo studente è in grado di valutare le proprie performance, anche creando rubriche di autovalutazione.</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i principali test standardizzati non per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali;</li> <li>- le misure di lunghezza e di tempo; le percentuali, la media;</li> </ul> <p>E' in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- costruire istogrammi e aerogrammi;</li> <li>- confrontare dati</li> </ul>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA: Utilizzare alcune tecniche di espressione corporea</p>	<p>Lo studente è in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica;</li> <li>- rappresentare idee e stati d'animo mediante l'espressione corporea, individualmente, a coppie e in gruppo;</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni;</li> <li>- i principali gesti arbitrari dei giochi/sport studiati.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e sport;</li> <li>- comprendere e decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: Praticare alcuni grandi giochi e conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti di sport, riconoscendo all'attività sportiva un valore etico, del confronto e della competizione</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali;</li> <li>- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei grandi giochi di squadra;</li> <li>- utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio;</li> <li>- inventare nuove forme di attività ludico-sportive; -</li> <li>relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali;</li> <li>- rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate.</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce, dei diversi giochi e sport presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i gesti tecnici fondamentali;</li> <li>- il lessico specifico dei gesti tecnici;</li> <li>- il regolamento;</li> <li>- le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati;</li> <li>- i gesti arbitrali;</li> <li>- il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni;</li> <li>- Il codice deontologico dello sportivo.</li> </ul>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: Essere consapevoli degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acquisire abitudini igieniche e di prevenzione delle malattie finalizzata al mantenimento di uno stato di salute ottimale;</li> <li>- riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere.</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;</li> <li>- le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</li> </ul>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada</p>	<p>Lo studente è in grado di, ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabili spazi, attrezzature e veicoli sia individualmente che in gruppo.</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.</li> </ul>

**TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI**  
**CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE – CLASSE III – SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO – anno scolastico 2017/2018**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:                      Consolidamento delle capacità coordinative e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</p>	<p>Lo studente è in grado di utilizzare efficacemente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>- l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;</li> <li>- le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;</li> <li>- piani di lavoro adeguati per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento;</li> <li>- modulare e distribuire il carico motorio e sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero</li> </ul> <p>È in grado di sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la relazione tra movimento e sistema nervoso;</li> <li>- le capacità coordinative e condizionali a livello teorico e alcuni metodi per allenarle</li> </ul>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO: Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<p>Lo studente è in grado di sperimentare piani di lavoro personalizzati</p>	
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA: Saper esprimersi con il</p>	<p>Lo studente è in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diversi linguaggi espressivi (danza,</li> </ul>

corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>- decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<p>musica, arte);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i principali gesti arbitrali deli sport presentati e modalità di valutazione.</li> </ul>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: Elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</li> <li>- utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio</li> <li>- inventare nuove forme di attività ludico-sportive (fantasia motoria)</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gli elementi tecnici e tattici di base degli sport proposti;</li> <li>- il codice deontologico dello sportivo</li> <li>- gli aspetti formativi ed educativi dello sport</li> </ul>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY: L'attività sportiva come valore etico, del confronto e della competizione	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali;</li> <li>- gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta;</li> <li>- rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate</li> </ul>	
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e prevenzione delle malattie	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni;</li> <li>- distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro;</li> <li>- utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;</li> <li>- adottare comportamenti appropriati per la sicurezza</li> </ul>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica; <ul style="list-style-type: none"> <li>- le regole essenziali relative</li> </ul> </li> </ul>

	<p>propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<p>all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.</li> </ul>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada</p>	<p>Lo studente è in grado di utilizzare in modo responsabile, ai fini della sicurezza spazi, attrezzature e veicoli (bicicletta)</p>	