

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"> - <u>le capacità coordinative</u> (coordinazione generale, segmentaria e specifica) - <u>l'equilibrio posturale e dinamico</u> , con variabili spazio - temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione; - 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. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'essenziale terminologia specifica - in modo elementare il proprio corpo (muscoli, ossa e articolazioni principali) e il suo funzionamento (cenni sull'apparto cardio – respiratorio); - gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc); - le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni)
<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"> - i principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali; - le misure di lunghezza e di tempo; istogrammi.
<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"> - usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - rappresentare idee e stati d'animo mediante l'espressione corporea, individualmente, a coppie e in gruppo 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni

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

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"> - <u>le capacità coordinative</u> (coordinazione generale, segmentaria e specifica) - <u>l'equilibrio posturale e dinamico</u> , con variabili spazio - temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione; - 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. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la terminologia specifica; - il proprio corpo e il suo funzionamento (apparto cardio – respiratorio e muscolo - scheletrico); - le capacità coordinative e condizionali (quali sono e funzioni)
<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"> - i principali test standardizzati non per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali; - le misure di lunghezza e di tempo; le percentuali, la media; <p>E' in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - costruire istogrammi e aerogrammi; - confrontare dati
<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"> - usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica; - rappresentare idee e stati d'animo mediante l'espressione corporea, individualmente, a coppie e in gruppo; 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni; - i principali gesti arbitrari dei giochi/sport studiati.

	<ul style="list-style-type: none"> - decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazione di gioco e sport; - comprendere e decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	
<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"> - gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali; - gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei grandi giochi di squadra; - utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio; - inventare nuove forme di attività ludico-sportive; - relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali; - rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce, dei diversi giochi e sport presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - i gesti tecnici fondamentali; - il lessico specifico dei gesti tecnici; - il regolamento; - le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati; - i gesti arbitrali; - il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni; - Il codice deontologico dello sportivo.
<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"> - acquisire abitudini igieniche e di prevenzione delle malattie finalizzata al mantenimento di uno stato di salute ottimale; - riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce</p> <ul style="list-style-type: none"> - le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva); - il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica; - le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.
<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"> - la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi; - le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva; - il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.

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"> - le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport; - l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali; - le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva; - piani di lavoro adeguati per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento; - modulare e distribuire il carico motorio e sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero <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"> - la relazione tra movimento e sistema nervoso; - le capacità coordinative e condizionali a livello teorico e alcuni metodi per allenarle
<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"> - applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diversi linguaggi espressivi (danza,

corpo	<ul style="list-style-type: none"> - decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<p>musica, arte);</p> <ul style="list-style-type: none"> - i principali gesti arbitrali deli sport presentati e modalità di valutazione.
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"> - gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra - utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio - inventare nuove forme di attività ludico-sportive (fantasia motoria) 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gli elementi tecnici e tattici di base degli sport proposti; - il codice deontologico dello sportivo - gli aspetti formativi ed educativi dello sport
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"> - relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali; - 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; - rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate 	
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"> - comprendere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni; - 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; - utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza; - adottare comportamenti appropriati per la sicurezza 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce</p> <ul style="list-style-type: none"> - le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva); - il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica; <ul style="list-style-type: none"> - le regole essenziali relative

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