

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE: 1

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- 1) è consapevole delle proprie competenze sia nei punti di forza che nei limiti
- 2) è capace di integrarsi nel gruppo di condividere e rispettare le regole, di assumersi le responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune, rispetta criteri base di sicurezza per se e per gli altri
- 3) utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi del fare play come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
- 4) promozione di uno stile di vita attivo e sano per il benessere psicofisico dei ragazzi

AMBITO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI ESSENZIALI	CONOSCENZE/CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Cominciare a padroneggiare gli schemi motori di base per assimilare e strutturare i prerequisiti funzionali e strutturali, per la formazione dello schema corporeo	Saper effettuare diversi tipi di corsa e di salto Saper utilizzare le abilità motorie di base: lanciare, afferrare, calciare Saper controllare i segmenti corporei in situazioni motorie semplici: arrampicare, scendere, strisciare, rotolare	Andature Esercizi di schieramento Esercizi di corsa Esercizi di salto Esercizi d'impulso Esercizi di corsa balzata Esercizi con piccoli e grandi attrezzi(arrampicate, traslocazioni, lanci, passaggi ecc.) Esercizi di coordinazione generale e speciale Esercizi semplici, combinati, composti
	Cominciare a conoscere e padroneggiare le capacità coordinative	Cominciare a utilizzare le capacità coordinative generali durante le attività proposte Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni motorie relative alla capacità di coordinative speciali Cominciare a riconoscere traiettorie spazio temporali nell'organizzazione del movimento con e senza attrezzi Cominciare a realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali ritmiche e semplici. Mantenere il corpo in equilibrio con l'utilizzo di attrezzi e non Cominciare a gestire la posizione e il movimento del corpo nello spazio Reagire a stimoli di vario genere eseguendo reazioni motorie adeguate	-Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti - Capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica - Capacità di differenziazione spazio-temporale - Capacità di equilibrio statico e dinamico - Capacità di orientamento spazio-temporale -Capacità di ritmizzazione -Capacità di reazione -Capacità di trasformazione Le capacità coordinative si allenano attraverso esercizi specifici a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli attrezzi, attraverso circuiti, percorsi strutturati, attraverso esercizi di corsa con cambi di velocità. Tutti i giochi proposti si baseranno sullo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e presenteranno una funzionale componente di destrezza. Peraltro questo tipo di

			attività, talvolta difficili nell'esecuzione, poiché non sempre si raggiunge la correttezza e funzionalità del gesto, entusiasmano sempre i ragazzi nella esecuzione e nella caratteristica ludica proposta.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva	Cominciare a conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo Cominciare a conoscere le regole degli sport di squadra e non	Cominciare ad usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica Saper affrontare situazioni di gioco sia strutturato che non attraverso il linguaggio gestuale del corpo Cercare di interpretare le azioni di gioco Conoscere le regole del gioco di squadra e non	Utilizzo di più linguaggi per affrontare situazioni sportive Percorsi staffette Giochi di gruppo Giochi di squadra Giochi corporei Teoria su regole dei giochi di squadra
Il gioco lo sport le regole e il fair play	Partecipare in modo collaborativo ai giochi di squadra Cominciare a padroneggiare comportamenti di fair play	Saper utilizzare il bagaglio delle capacità acquisite nelle diverse situazioni di gioco Utilizza atteggiamenti collaborativi nel complesso di squadra Cominciare a gestire la sfera emozionale, con autocontrollo, rispettando i pari, sia in fase di successo che di in successo delle situazioni di gioco o di attività strutturate	Attività di gioco sia strutturate che no, impegnandosi costantemente per migliorare i propri risultati. Attività di teoria sulla regolamentazione Attività di arbitraggio Attività dove vi sia interazione, condivisione e rispetto di norme di vita comune e regolamenti sportivi
Salute benessere prevenzione e sicurezza	Cominciare a acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti in relazione all'esercizio fisico	Cominciare a conoscere il proprio corpo in situazioni diverse dallo stato di riposo Cominciare a graduare un piano di lavoro in vista del miglioramento della prestazione sportiva	Attività di rilassamento, per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE: 2

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- 1) è consapevole delle proprie competenze sia nei punti di forza che nei limiti
- 2) utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Ha la capacità di progettare, di mantenere l'attenzione sulla meta e di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni
- 3) è capace di integrarsi nel gruppo di condividere e rispettare le regole, di assumersi le responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune, rispetta criteri base di sicurezza per se e per gli altri
- 4) utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi del fare play come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
- 5) riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione

AMBITO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI ESSENZIALI	CONOSCENZE/CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Saper utilizzare gli schemi motori di base per assimilare e strutturare i prerequisiti funzionali e strutturali, per la formazione dello schema corporeo	Saper effettuare diversi tipi di corsa e di salto Saper applicare le abilità motorie di base per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio Saper calciare, afferrare e lanciare, oggetti prendendo in considerazione le : traiettorie, le distanze e lo spazio circostante Saper utilizzare le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione di un gesto	Andature Esercizi di schieramento Esercizi di corsa Esercizi di salto Esercizi d’impulso Esercizi di corsa balzata Esercizi con piccoli e grandi attrezzi(arrampicate, traslocazioni, lanci, passaggi ecc.) Esercizi di coordinazione generale e speciale Esercizi semplici, combinati, composti
	Saper utilizzare le capacità coordinative Saper utilizzare le capacità condizionali	- Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità generali durante le attività proposte - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di equilibrio e disequilibrio sia con l’utilizzo di attrezzi e non - Riconoscere traiettorie spazio temporali nell’organizzazione del movimento con e senza attrezzi - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali semplici - Cominciare ad utilizzare capacità di accoppiamento e combinazione in situazioni motorie semplici	- Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti - Capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica - Capacità di differenziazione spazio-temporale - Capacità di equilibrio statico e dinamico - Capacità di orientamento spazio-temporale - Capacità di ritmizzazione - Capacità di reazione - Capacità di trasformazione Le capacità coordinative si allenano attraverso esercizi specifici a corpo libero, con l’utilizzo di piccoli attrezzi, attraverso circuiti, percorsi

		<ul style="list-style-type: none"> - Cominciare ad individuare la differenziazione cinestetica del movimento - Gestire la posizione e il movimento del corpo nello spazio - Reagire a stimoli di vario genere eseguendo reazioni motorie adeguate - Cominciare ad utilizzare la capacità di trasformazione <p>Saper utilizzare la forza, la velocità, la resistenza e la mobilità articolare per risolvere situazioni nuove e inusuali, con variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva sia individuale che di squadra</p>	<p>strutturati, attraverso esercizi di corsa con cambi di velocità. Tutti i giochi proposti si baseranno sullo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e presenteranno una funzionale componente di destrezza. Peraltro questo tipo di attività, talvolta difficili nell'esecuzione esecuzione, poiché non sempre si raggiunge la correttezza e funzionalità del gesto, entusiasmano sempre i ragazzi nella esecuzione e nella caratteristica ludica proposta.</p>
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva	<p>Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo</p> <p>Cominciare a decodificare i gesti degli avversari in situazione di gioco e di sport</p> <p>Cominciare a decodificare i gesti arbitrali in relazione alle regole di gioco</p>	<p>Cominciare ad utilizzare il linguaggio del corpo attraverso codici espressivi adeguati, combinando la componente espressiva a quella estetica</p> <p>Saper gestire situazioni di gioco sia strutturato che non attraverso il linguaggio gestuale del corpo</p> <p>Cercare di interpretare le azioni di gioco dei compagni e degli avversari</p> <p>Conoscere le regole del gioco</p>	<p>Utilizzo di più linguaggi per affrontare situazioni sportive</p> <p>Percorsi staffette</p> <p>Giochi di gruppo</p> <p>Giochi di squadra</p> <p>Giochi corporei</p> <p>Teoria su regole dei giochi di squadra</p>
Il gioco lo sport le regole e il fair play	<p>Cominciare a padroneggiare le capacità coordinative in situazioni di gioco sport</p> <p>Partecipare in modo collaborativo ai giochi di squadra</p> <p>Cominciare a padroneggiare comportamenti di fair play</p>	<p>Saper utilizzare il bagaglio delle capacità acquisite nelle diverse situazioni di gioco</p> <p>Utilizza atteggiamenti collaborativi nel gioco di squadra</p> <p>Cominciare a gestire la sfera emozionale, con autocontrollo, rispettando i pari, sia in fase di successo che di in successo delle situazioni di gioco o di gara</p>	<p>Attività di gioco sia strutturate che no, impegnandosi costantemente per migliorare i propri risultati.</p> <p>Attività di teoria sulla regolamentazione</p> <p>Attività di arbitraggio</p> <p>Attività dove vi sia interazione, condivisione e rispetto di norme di vita comune e regolamenti sportivi</p>
Salute benessere prevenzione e sicurezza	<p>Cominciare a acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p>	<p>Cominciare a imparare a conoscere il proprio corpo in situazioni diverse dallo stato di riposo</p> <p>Cercare di graduare un piano di lavoro in vista del miglioramento della prestazione sportiva</p>	<p>Attività di rilassamento, per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione</p>

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE: 3

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- 1) è consapevole delle proprie competenze sia nei punti di forza che nei limiti
- 2) utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Ha la capacità di progettare, di mantenere l'attenzione sulla meta e di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni
- 3) è capace di integrarsi nel gruppo di condividere e rispettare le regole, di assumersi le responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune, rispetta criteri base di sicurezza per se e per gli altri
- 4) utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi del fare play come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
- 5) è consapevole dei comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione

AMBITO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI ESSENZIALI	CONOSCENZE/CONTENUTI
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo	Saper utilizzare consapevolmente gli schemi motori di base	Saper effettuare diversi tipi di corsa e di salto Saper utilizzare le abilità motorie di base per realizzare sequenze di movimenti con l'utilizzo di attrezzi e non, nel rispetto di strutture temporali complesse Saper calciare, afferrare, lanciare, oggetti prendendo in considerazione le : traiettorie, le distanze e lo spazio circostante Saper controllare i segmenti corporei in situazioni motorie impegnative	Andature Esercizi di schieramento Esercizi di corsa Esercizi di salto Esercizi d'impulso Esercizi di corsa balzata Esercizi con piccoli e grandi attrezzi(arrampicate, traslocazioni, lanci, passaggi ecc.) Esercizi di coordinazione generale e speciale Esercizi semplici, combinati, composti
	Saper utilizzare le capacità coordinative Saper utilizzare le capacità condizionali	Utilizzare efficacemente le proprie capacità speciali durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, e anticipazione) -Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio -Utilizzare le variabili spazio -temporali nella gestione di ogni azione. -Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse e coordinate Saper utilizzare la forza, la velocità,	- Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti - Capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo-podale - Capacità di differenziazione spazio-temporale - Capacità di equilibrio statico e dinamico - Capacità di orientamento spazio-temporale - Capacità di ritmizzazione - Capacità di reazione - Capacità di trasformazione Le capacità coordinative si allenano attraverso esercizi specifici a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli attrezzi, attraverso circuiti, percorsi strutturati, attraverso esercizi di

		<p>la resistenza e la mobilità articolare per risolvere situazioni nuove e inusuali, con variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva sia individuale che di squadra</p>	<p>corsa con cambi di velocità. Tutti i giochi proposti si baseranno sullo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e presenteranno una funzionale componente di destrezza. Peraltro questo tipo di attività, talvolta difficili nell'esecuzione esecuzione, poiché non sempre si raggiunge la correttezza e funzionalità del gesto, entusiasmano sempre i ragazzi nella esecuzione e nella caratteristica ludica proposta.</p> <p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità speciali durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, e anticipazione)</p> <p>-Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio</p> <p>-Utilizzare le variabili spazio temporali nella gestione di ogni azione.</p> <p>-Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse e coordinate</p>
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva</p>	<p>Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo</p> <p>Cominciare a decodificare i gesti degli avversari in situazione di gioco e di sport</p> <p>Cominciare a decodificare i gesti arbitrali in relazione alle regole di gioco</p>	<p>-Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica</p> <p>- Saper gestire situazioni di gioco sia strutturato che non attraverso il linguaggio gestuale del corpo</p> <p>-Interpretare le azioni di gioco dei compagni e degli avversari e verificarne la corretta esecuzione</p> <p>-Conoscere le regole del gioco per comprendere il gesto dell'arbitro</p>	<p>Utilizzo di più linguaggi per affrontare situazioni sportive</p> <p>Percorsi staffette</p> <p>Giochi di gruppo</p> <p>Giochi di squadra</p> <p>Giochi corporei</p> <p>Teoria su regole dei giochi di squadra</p>
<p>Il gioco lo sport le regole e il fair play</p>	<p>Padroneggiare le cap. coordinative in situazioni di gioco</p> <p>Partecipare in modo collaborativo ai giochi di squadra</p> <p>Padroneggiare i comportamenti di fair play</p>	<p>Utilizzare il bagaglio delle capacità acquisite nelle diverse situazioni di gioco</p> <p>Utilizza atteggiamenti collaborativi ala complesso di squadra</p> <p>Gestire la sfera emozionale, con autocontrollo, rispettando i pari, sia in fase di successo che di in successo</p> <p>Rispettare le regole di gioco e di vita comune</p> <p>Utilizzare il bagaglio delle capacità acquisite nelle diverse situazioni di gioco</p> <p>Utilizza atteggiamenti collaborativi ala complesso di squadra</p> <p>Gestire la sfera emozionale, con</p>	<p>- Attività di gioco sia strutturate che no, impegnandosi costantemente per migliorare i propri risultati.</p> <p>- Attività di teoria sulla regolamentazione</p> <p>- Attività di arbitraggio</p> <p>- Attività dove vi sia interazione, condivisione e rispetto di norme di vita comune e regolamenti sportivi</p>

		<p>autocontrollo, rispettando i pari, sia in fase di successo che di in successo</p> <p>Rispettare le regole di gioco e di vita comune</p>	
<p>Salute benessere prevenzione e sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cominciare a acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti in relazione all'esercizio fisico - Conoscere i propri cambiamenti morfologici e il grado di distribuzione dello sforzo in relazione all'età e al tipo di attività richiesta - Giungere , secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l'attività realizzata e le modalità utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere - Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza - Conoscere gli effetti nocivi delle sostanze illecite 	<ul style="list-style-type: none"> - Imparare a conoscere il proprio corpo in situazioni diverse dallo stato di riposo - Graduare un piano di lavoro in vista del miglioramento della prestazione - Prendere coscienza dell'esistenza di sostanze non conformi al benessere della persona -Attuare regole di prevenzione della sicurezza personale, sia a scuola che in ambienti extrascolastici 	<p>Attività di rilassamento, per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione</p>