

Istituto Comprensivo Monte San Vito
Scuola secondaria di I grado "D. Alighieri"
Curricolo di Istituto

SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE CHIAVE	NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE DISCIPLINARI (traguardi declinati)	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
Consapevolezza ed espressione culturale	Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Utilizza le abilità motorie e sportive adattando il movimento in situazione.	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.). Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
	Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva		Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. – Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
	Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	Conosce e applica semplici tecniche di espressione corporea per entrare in relazione con gli altri.	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. – Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. – Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. – Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
	Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Riconosce ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. – Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni

			fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.
--	--	--	--

Matrice curriculare (contenuti)

CLASSE PRIMA

- 1) Miglioramento delle qualità motorie individuali e delle capacità coordinative e condizionali:
 - percezione del proprio corpo e miglioramento del controllo del movimento
 - coordinazione generale, equilibrio statico e dinamico, agilità e lateralità
- 2) Potenziamento fisiologico:
 - Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria
 - Sviluppo della mobilità e scioltezza articolare
 - Miglioramento della velocità
- 3) Avviamento alla pratica sportiva:
 - Giochi presportivi e propedeutici
 - Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5
 - Atletica leggera: prove di resistenza e di velocità, lancio del vortex
 - Nuoto
 - Preaerobica generale
- 4) Escursionismo sulla neve

CLASSE SECONDA

- 1) Miglioramento delle qualità motorie individuali e delle capacità coordinative e condizionali:
 - percezione del proprio corpo e miglioramento del controllo del movimento
 - coordinazione generale, equilibrio statico e dinamico, agilità e lateralità
- 2) Potenziamento fisiologico:
 - Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria
 - Sviluppo della mobilità e scioltezza articolare
 - Miglioramento della velocità
- 3) Avviamento alla pratica sportiva:
 - Giochi presportivi e propedeutici
 - Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5
 - Atletica leggera: prove di resistenza e di velocità, salto in alto, salto in lungo
 - Nuoto
 - Preaerobica generale

- Nordic walking

4) Escursionismo

CLASSE TERZA

5) Miglioramento delle qualità motorie individuali e delle capacità coordinative e condizionali:

- percezione del proprio corpo e miglioramento del controllo del movimento
- coordinazione generale, equilibrio statico e dinamico, agilità e lateralità

6) Potenziamento fisiologico:

- Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria
- Sviluppo della mobilità e scioltezza articolare
- Miglioramento della velocità

7) Avviamento alla pratica sportiva:

- Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5
- Atletica leggera: prove di resistenza e di velocità, salto in alto, salto in lungo
- Nuoto: avviamento alla pallanuoto, al nuoto sincronizzato e nuoto di salvamento.
- Preaerobica generale
- Vela e windsurf

8) Qualità fisiche

9) Elementi di primo soccorso

TRAGUARDI DI COMPETENZA

Traguardi di competenze	1/D - INIZIALE	2/C BASE	3/B INTERMEDIO	4/A - AVANZATO
Utilizza le abilità motorie e sportive adattando il movimento in situazione.	Controlla e gestisce con difficoltà i diversi segmenti corporei e il loro movimento nelle varie situazioni.	Controlla e gestisce in modo parziale i diversi segmenti corporei e il loro movimento nelle varie situazioni.	Controlla e gestisce con buoni risultati i diversi segmenti corporei e il loro movimento nelle varie situazioni.	Controlla e gestisce con ottimi risultati e con grande sicurezza i diversi segmenti corporei e il loro movimento nelle varie situazioni.
Riconosce ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star"	Esegue indicazioni riguardanti il miglioramento delle capacità psicomotorie e	Conosce alcune semplici nozioni riguardanti il mantenimento	E' consapevole dell'importanza di corretti comportamenti finalizzati al conseguimento di	Attua consapevolmente metodologie di allenamento e attività motorie finalizzate al

<p>bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p>	<p>dello stato di salute.</p>	<p>di un buono stato di salute.</p>	<p>un buono stato di salute ed esegue metodologie di allenamento e attività motorie finalizzate al miglioramento delle capacità psicomotorie .</p>	<p>miglioramento delle capacità psicomotorie e dello stato di salute.</p>
<p>Conosce e applica semplici tecniche di espressione corporea per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>Utilizza in modo impacciato il linguaggio del corpo per comunicare semplici idee e storie .</p>	<p>Conosce e applica semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo e storie con gestualità e posture in forma individuale o a coppie.</p>	<p>Comunica con gesti, posture e movimenti idee, storie e stati d'animo; sa decodificare i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport.</p>	<p>Esprime e comunica efficacemente con gesti, posture e movimenti idee, storie e stati d'animo. Entra in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi.</p>