

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

Anno	COMPETENZE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere attività motorie ed esprimere azioni ed emozioni attraverso la gestualità - Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo l'azione motoria richiesta - Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi ludico – sportivi - Conoscere il proprio - Corpo, e le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni - Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play). 	
	Nuclei fondanti	Conoscenze/Contenuti
	Trimestre: <ul style="list-style-type: none"> - CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI - LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE 	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali. Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative. Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.
	Pentamestre: <ul style="list-style-type: none"> - GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT - SICUREZZA E SALUTE 	Conoscere gli aspetti globali ed essenziali delle attività ludico – sportive Conoscere le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play). Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.

Anno	COMPETENZE
2	<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità - Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta - Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali - Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni. - Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).
Nuclei fondanti	Conoscenze/Contenuti
Trimestre: CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	Riconoscere ed elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Saper riconoscere risposte motorie efficaci ed economiche. Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo. Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.
Pentamestre: GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT SICUREZZA E SALUTE	Conoscere le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play). Assumere posture corrette a carico naturale. Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.

Anno	COMPETENZE
3	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. <ul style="list-style-type: none"> - Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. - Conoscere gli elementi fondamentali dei giochi sportivi.

Nuclei fondanti	Conoscenze/Contenuti
<p>Trimestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Essere in grado di autovalutarsi.</p> <p>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</p> <p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.</p>
<p>Pentamestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Conoscere e applicare i principi per un corretto stile di vita alimentare.</p> <p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Essere in grado di autovalutarsi.</p> <p>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</p> <p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.</p>

Anno	COMPETENZE
4	<p>Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. - Conoscere gli elementi fondamentali dei giochi sportivi.

Nuclei fondanti	Conoscenze/Contenuti
<p>Trimestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Essere in grado di autovalutarsi.</p> <p>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</p> <p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.</p>
<p>Pentamestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Conoscere le norme in caso di infortunio.</p> <p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Essere in grado di autovalutarsi.</p> <p>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</p> <p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.</p>

Anno	COMPETENZE
5	<p>saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.</p> <p>Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con</p>

	<p>l'ambiente naturale e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.</p> <p>La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.</p>
Nuclei fondanti	Conoscenze/Contenuti
<p>Trimestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di conoscere le metodologie di allenamento. • Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse; • Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta. • Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo. • Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
<p>Pentamestre:</p> <p>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT</p> <p>SICUREZZA E SALUTE</p>	<p>Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di conoscere le metodologie di allenamento. • Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse; • Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta. • Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo. • Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita. • Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.