

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE PRIMA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Competenza 1. Conoscere ed utilizzare le proprie capacità motorie: il corpo in relazione allo spazio e al tempo</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali d'esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, trasformazione); - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali secondo i propri livelli di maturazione sviluppo e apprendimento. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il proprio corpo e in maniera elementare il suo funzionamento; - gli schemi motori di base; - le capacità condizionali e coordinative
<p>Competenza 2. Lavorare in sicurezza: salute benessere, prevenzione</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente che in gruppo. 	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <p>Le regole sulla sicurezza in palestra Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica Le norme che regolano la circolazione del pedone</p>

<p>Competenza 3. Tutti insieme: il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <p>Acquisire padronanza nei gesti tecnici sportivi Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole degli sport praticati</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <p>Le regole dei grandi giochi di movimento Le regole dei giochi sportivi praticati I gesti fondamentali dei giochi sportivi proposti</p>
---	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE SECONDA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Competenza 1. Conoscere ed utilizzare le proprie capacità motorie: il corpo in relazione allo spazio e al tempo</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <p>Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali d'esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, trasformazione.) Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali secondo i propri livelli di maturazione sviluppo e apprendimento.</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <p>Le diverse tipologie di coordinazione le capacità coordinative con le capacità percettive le diverse capacità condizionali forza resistenza mobilità velocità</p>
<p>Competenza 2. Costruzione di uno stile di vita responsabile e dinamico.</p>	<p>Lo studente è in grado di:</p> <p>Attuare stili comportamentali e atteggiamenti</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p>

	<p>rispettosi relativi alla sicurezza di sé e dei compagni. Saper dedicare al movimento il tempo necessario. Saper prendersi cura del proprio corpo. Saper utilizzare le sensazioni propriocettive durante un movimento. Riconoscere i propri limiti</p>	<p>Gli attrezzi presenti in palestra e li sa classificare in base all'uso I diversi esercizi per migliorare le proprie capacità motorie I principi alimentari per una dieta sana e bilanciata I principi base alimentari in previsione di una gara Le relazioni tra conoscenze teoriche e pratiche per il raggiungimento di un corretto stile di vita. I principi metodologici funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.</p>
<p>Competenza 3. Per compagna la fantasia: il linguaggio del corpo</p>	<p>Lo studente è in grado di: Utilizzare consapevolmente il linguaggio del corpo per entrare in relazione con gli altri Saper adeguare il movimento ad un ritmo imposto Saper trovare o creare un movimento su un ritmo Rispettare le regole insite nel fair play Saper mettere in relazione i diversi codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: I diversi linguaggi non verbali I più frequenti gesti arbitrari Le regole fondamentali del fair play</p>
<p>Competenza 4. Valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Lo studente è in grado di: Saper utilizzare i gesti tecnici degli sport proposti Saper trasferire le abilità acquisite ,per la realizzazione di gesti tecnici Orientarsi nello spazio e nel tempo in</p>	<p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport consapevolezza degli obiettivi motori perseguibili sia nei giochi spontanei che in</p>

	relazione alla situazione di gioco Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.	quelli strutturati Il codice deontologico dello sportivo
--	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE TERZA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Competenza 1 Il Corpo in relazione allo spazio e al tempo	Lo studente è in grado di: Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali d'esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, trasformazione.) Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali secondo i propri livelli di maturazione sviluppo e apprendimento. Eeguire gesti tecnici ed efficaci	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: La relazione fra movimento e sistema nervoso; le capacità coordinative e condizionali generali e specifiche, la loro classificazione ed i metodi per allenarle
Competenza 2 Salute Benessere Prevenzione Sicurezza	Lo studente è in grado di: Sa utilizzare lo spazio in palestra in modo adeguato Sa effettuare un percorso evitando ostacoli, con cambi di direzione o di senso Sa prevedere e anticipare l'azione di un avversario	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: L'utilizzo correttamente degli attrezzi secondo le norme di sicurezza Gli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze dopanti, integratori, droghe

	Sa utilizzare gli attrezzi in sicurezza	Comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita compreso quello stradale. Le procedure in caso d'incidente Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale
Competenza 3. Il Linguaggio del corpo come modalità espressiva	Lo studente è in grado di: Saper lavorare in gruppo, in coppia mantenendo un determinato ritmo Saper adattare il proprio ritmo a quello di un compagno Essere in grado di eseguire una breve coreografia su base musicale	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: I diversi linguaggi espressivi (danza, musica, e arte) I gesti arbitrari in relazione ad uno sport Riflessione sullo sport come linguaggio universale
Competenza 4. Valore del confronto e della competizione.	Lo studente è in grado di: Saper effettuare gesti tecnici delle diverse discipline Sapersi posizionare in base alla situazione di gioco Modificare rapidamente e con precisione la direzione del proprio spostamento Costruire azioni tattiche in attacco ed in difesa	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: Gli elementi tecnici e i regolamenti degli sport praticati Gli schemi di gioco di attacco e difesa Il codice deontologico dello sportivo Gli aspetti educativi e formativi dello sport