

## CLASSI PRIME

<b>SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>		
<b>CLASSE: PRIMA</b>		
<b>DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- costruisce la propria identità attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti;</li> <li>- Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le parti del proprio corpo.</li> <li>- Iniziare a conoscere le proprie possibilità di movimento attraverso la misurazione delle capacità condizionali con test motori.</li> <li>- Sviluppare le capacità motorie.</li> <li>- Imparare a comprendere il significato di impegno per raggiungere un obiettivo o un traguardo.</li> <li>- Consolidare gli schemi motori di base.</li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico.</li> <li>- Conoscere la lateralità.</li> <li>- Gestire lo spazio e il tempo di un'azione rispetto a se stesso, ad un oggetto, ad un compagno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'essenziale terminologia specifica;</li> <li>- in modo elementare il proprio corpo (muscoli, ossa e articolazioni principali) e il suo funzionamento (cenni sull'apparato cardio – respiratorio);</li> <li>- gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc);</li> <li>- le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni)</li> <li>- i principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali;</li> <li>- le misure di lunghezza e di tempo;</li> <li>- istogrammi.</li> </ul>
<p>L'alunno :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo-motorio e sportivo.</li> </ul>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica.</li> <li>- Eseguire movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni</li> </ul>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</li> <li>- è capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.</li> </ul>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.</li> <li>- Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi di movimento.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</li> <li>- Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</li> <li>- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.</li> </ul>	<p>Giochi e sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i gesti tecnici fondamentali;</li> <li>- il lessico specifico dei gesti tecnici;</li> <li>- il regolamento a livello scolastico;</li> <li>- i gesti arbitrali;</li> <li>- il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni;</li> <li>- Il codice deontologico dello sportivo.</li> </ul>
<p>L'alunno:</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri.</li> <li>- Conoscere le principali norme d'igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti.</li> <li>- Capire l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;</li> <li>- le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</li> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.</li> </ul>
<b>OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esecuzione e coordinamento:</b> utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo)</li> <li>- <b>Controllo del movimento:</b> utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento.</li> <li>- <b>Il gioco:</b> partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti.</li> <li>- <b>Igiene e salute. Valori dello sport:</b> osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</li> </ul>		
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF )</b>		
<b>NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE</b>		
<p>Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre  Verifiche scritte: 1 per quadrimestre</p>		

## Progettazione delle attività didattico-educative

<b>SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>		
<b>CLASSE: SECONDA</b>		
<b>DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- costruisce la propria identità attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti;</li> <li>- acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</li> </ul>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento.</li> <li>- Valutare i propri miglioramenti attraverso i test motori.</li> <li>- Imparare e sperimentare i più facili principi di allenamento delle capacità motorie condizionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La terminologia specifica;</li> <li>- il proprio corpo e il suo funzionamento (apparato cardio – respiratorio e muscolo - scheletrico);</li> <li>- le capacità coordinative e condizionali (quali sono e funzioni)</li> <li>- i principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali;</li> <li>- le misure di lunghezza e di tempo, le percentuali, la media.</li> </ul>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.</li> </ul>	<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica.</li> <li>- Eseguire movimenti da semplici a complessi seguendo tempi ritmici diversi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni;</li> <li>- i principali gesti arbitrari dei giochi/sport studiati.</li> </ul>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</li> <li>- è capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.</li> </ul>	<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive.</li> <li>- Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo.</li> <li>- Accogliere nella propria squadra tutti i compagni.</li> <li>- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.</li> </ul>	<p>Giochi e sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i gesti tecnici fondamentali;</li> <li>- il lessico specifico dei gesti tecnici;</li> <li>- il regolamento;</li> <li>- le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati;</li> <li>- i gesti arbitrari;</li> <li>- il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni;</li> <li>- Il codice deontologico dello sportivo.</li> </ul>
<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.</li> </ul>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri.</li> <li>- Conoscere le principali norme d'igiene.</li> <li>- Conoscere le principali norme corrette di alimentazione.</li> <li>- Conoscere le più semplici norme d'intervento nei più banali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;</li> <li>- le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e</li> </ul>

	<p>incidenti di carattere motorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.</li> </ul>	<p>bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari e nozioni di primo soccorso.</li> </ul>
<b>OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esecuzione e coordinamento:</b> utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo)</li> <li>- <b>Controllo del movimento:</b> utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento.</li> <li>- <b>Il gioco:</b> partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti.</li> <li>- <b>Igiene e salute. Valori dello sport:</b> osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche persona</li> </ul>		
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF )</b>		
<b>NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE</b>		
<p>Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre  Verifiche scritte: 1 per quadrimestre</p>		

## Progettazione delle attività didattico-educative

<b>SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b>		
<b>CLASSE: TERZA</b>		
<b>DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
Competenze	Abilità	Conoscenze
<p>L'alunno: - è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; - utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>L'alunno: - utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>L'alunno: - pratica attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b> – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. – Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</p> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b> – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b> – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. – Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>- La relazione tra movimento e sistema nervoso; - le capacità coordinative e condizionali a livello teorico e alcuni metodi per allenarle.</p> <p>- I diversi linguaggi espressivi (danza, musica, arte); - i principali gesti arbitrali degli sport presentati e modalità di valutazione.</p> <p>Giochi e sport: - 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>

<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione;</li> <li>- rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>- è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper 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.</li> </ul> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</li> <li>- Essere in grado di 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.</li> <li>- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva);</li> <li>- il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;</li> <li>- le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.</li> <li>- la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi;</li> <li>- le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva;</li> <li>- il nome degli infortuni più frequenti e basilari e nozioni di primo soccorso.</li> </ul>
<b>OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esecuzione e coordinamento:</b> utilizzare le abilità apprese in situazioni diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana.</li> <li>- <b>Controllo del movimento:</b> risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio.</li> <li>- <b>Il gioco:</b> rispettare le regole in un gioco di squadra. Svolgere un ruolo attivo, utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche</li> <li>- <b>Igiene e salute:</b> mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita</li> <li>- <b>Relazione con gli altri:</b> stabilire corretti rapporti interpersonali</li> </ul>		
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF )</b>		
<b>NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE</b>		
<p>Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre  Verifiche scritte: 1 per quadrimestre</p>		