

## II ANNO

<b>Disciplina: Scienze motorie e sportive</b>		<b>Ore settimanali: 2</b>	
<b>NUCLEO</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<p>Il corpo e la sua espressività.</p> <p>Il movimento e la sua relazione con il tempo e lo spazio.</p> <p>Abilità e capacità motorie.</p> <p>Il movimento</p> <p>Relazione con l'ambiente</p> <p>Sport per tutti</p> <p>Gioco, gioco-sport</p> <p>Risolvere i problemi</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</li> <li>➤ Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere. Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri e con l'ambiente.</li> <li>➤ Essere capaci di migliorare e saper utilizzare le proprie abilità e capacità motorie.</li> <li>➤ Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, capacità motorie. Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive.</li> <li>➤ Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale.</li> <li>➤ Conoscere e saper migliorare e utilizzare le abilità tecnico-tattiche delle prestazioni sportive.</li> <li>➤ Imparare a lavorare in gruppo valorizzando le attitudini e propensioni individuali.</li> <li>➤ Sapersi adattare a situazioni imprevedibili, saper affrontare i problemi in situazioni non standardizzate.</li> <li>➤ Sapersi inserire in modo attivo e responsabile nel lavoro di gruppo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la finalità degli esercizi svolti. Saper organizzare e applicare attività motorie individuali e di gruppo.</li> <li>➤ Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali.</li> <li>➤ Conoscere le proprie capacità motorie e saperle gestire.</li> <li>➤ Realizzare schemi motori funzionali alle attività sportive. Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</li> <li>➤ Muoversi riconoscendo le proprie attitudini e rispettare l'ambiente.</li> <li>➤ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport praticati.</li> <li>➤ Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo; conoscere gli aspetti tecnici delle varie discipline sportive.</li> <li>➤ Conoscere le varie possibilità di criticità; conoscere gli interventi in caso di pericolo.</li> <li>➤ Essere consapevoli della propria identità e dei propri limiti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Attività ed esercizi a carico naturale.</li> <li>➤ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo in situazioni spazio-temporali variate.</li> <li>➤ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Esercizi con piccoli attrezzi e di equilibrio.</li> <li>➤ Preatletica generale, esercizi di resistenza, di flessibilità e potenziamento muscolare.</li> <li>➤ Esercizi di mobilità articolare.</li> <li>➤ Pratica dei giochi di squadra.</li> <li>➤ Sport di squadra.</li> <li>➤ Esercizi a carico naturale e stretching.</li> <li>➤ Sport individuali.</li> </ul>
<b>Metodi</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Verifiche</b>	<b>Valutazione</b>
Lezione frontale e interattiva, attività per gruppo.	Palestra, piccoli e grandi attrezzi e libro di testo	Test di abilità	Si fa riferimento alla griglia di valutazione comune di dipartimento.