

I ANNO

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