

## V ANNO

Disciplina: Scienze motorie e sportive		Ore settimanali: 2	
NUCLEO	COMPETENZE	OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>Espressività corporea.</p> <p>Gioco; gioco-sport, aspetti relazionali e cognitivi.</p> <p>Sicurezza, prevenzione primo soccorso e corretti stili di vita</p> <p>Crescere sani e forti</p> <p>Un valido mezzo per socializzare</p> <p>La vita è tua, nutrila correttamente</p> <p>IL valore della corporeità</p> <p>Regole e fair play</p> <p>Salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper padroneggiare i movimenti ed elaborare risposte motorie e personali in situazioni complesse.</li> <li>➤ Ricostruire e trasferire regole, strategie e tecniche di lavoro adattandole alle proprie capacità, imparare a lavorare in gruppo valorizzando le attitudini individuali.</li> <li>➤ Conoscere i principi che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e benessere; sapersi migliorare e superare paure.</li> <li>➤ Conoscere tempi e ritmi nelle attività motorie in base ai propri limiti e alle proprie potenzialità.</li> <li>➤ Acquisire i valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport.</li> <li>➤ Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.</li> <li>➤ Conoscere e saper utilizzare i propri schemi motori, le capacità motorie e le abilità motorie.</li> <li>➤ Conoscere e saper affrontare, il confronto agonistico con un'etica corretta.</li> <li>➤ Conoscere il concetto di salute e di alimentazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.</li> <li>➤ Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo; conoscere la terminologia gli aspetti tecnici e tattici delle varie discipline sportive e la loro evoluzione nel tempo.</li> <li>➤ Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso; conoscere i propri limiti e le proprie potenzialità.</li> <li>➤ Migliorare le abilità motorie per gestire e controllare il corpo.</li> <li>➤ Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'attività sportiva.</li> <li>➤ Essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e per il mantenimento della salute.</li> <li>➤ Applicare operativamente ed interiorizzare gli aspetti teorico. pratico relative alle attività svolte.</li> <li>➤ Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, organizzare e gestire eventi.</li> <li>➤ Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute, conferendo il giusto valore nell'attività fisica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esercizi di mobilità articolare. Sviluppo e miglioramento degli schemi corporei.</li> <li>➤ Giochi sportivi di squadra. Conoscenza delle regole auto-organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.</li> <li>➤ Praticare i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</li> <li>➤ Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li> <li>➤ Sport scolastici di squadra.</li> <li>➤ Igiene alimentare.</li> <li>➤ Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario.</li> <li>➤ Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta delle attività svolte. Attività di arbitraggio.</li> <li>➤ Informazione sulla teoria del movimento collegate alla salute e al benessere.</li> </ul>
Metodi	Strumenti	Verifiche	Valutazione
Lezione frontale e interattiva, attività per gruppo.	Palestra, piccoli e grandi attrezzi e libri di testo.	Test di abilità	Si fa riferimento alla griglia di valutazione comune di dipartimento