

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA - SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, alcune gestualità tecniche.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo senso-percettivo del corpo. • Analisi dello schema corporeo impegnato negli schemi motori di base. • Schemi motori utilizzando varie parti del corpo e imitando cose, persone animali; uso di attrezzi. • Esplorazione dell'ambiente mediante il movimento. • Sviluppo del senso dell'equilibrio, anche con l'uso di alcuni attrezzi.
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico -musicali e coreutiche.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso creativo del corpo con l'ausilio della musica.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO E LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di giochi propedeutici al gioco sport di squadra. • Rispetto delle regole di gioco e collaborazione con gli altri.
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE SECONDA - SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, alcune gestualità tecniche.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo senso-percettivo del corpo. • Analisi dello schema corporeo impegnato negli schemi motori di base. • Schemi motori utilizzando varie parti del corpo e imitando cose, persone animali; uso di attrezzi. • Esplorazione dell'ambiente mediante il movimento. • Sviluppo del senso dell'equilibrio, anche con l'uso di alcuni attrezzi.
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico -musicali e coreutiche.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forma di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso creativo del corpo con l'ausilio della musica.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<p>IL GIOCO E LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di giochi propedeutici al gioco sport di squadra. • Rispetto delle regole di gioco e collaborazione con gli altri.
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE TERZA - SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, alcune gestualità tecniche.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo senso-percettivo del corpo. • Analisi dello schema corporeo impegnato negli schemi motori di base. • Schemi motori utilizzando varie parti del corpo e imitando cose, persone animali; uso di attrezzi. • Esplorazione dell'ambiente mediante il movimento. • Sviluppo del senso dell'equilibrio, anche con l'uso di alcuni attrezzi.
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forma di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso creativo del corpo con l'ausilio della musica.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO E LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di giochi propedeutici al <i>giocosport</i> di squadra. • Rispetto delle regole di gioco e collaborazione con gli altri.
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE QUARTA - SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, alcune gestualità tecniche</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo senso-percettivo del corpo. • Analisi dello schema corporeo impegnato negli schemi motori di base. • Schemi motori utilizzando varie parti del corpo e imitando cose, persone animali; uso di attrezzi. • Esplorazione dell'ambiente mediante il movimento. • Sviluppo del senso dell'equilibrio, anche con l'uso di alcuni attrezzi.
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico -musicali e coreutiche.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forma di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso creativo del corpo con l'ausilio della musica.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO E LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di giochi propedeutici al <i>giocosport</i> di squadra. • Rispetto delle regole di gioco e collaborazione con gli altri.
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE QUINTA - SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, alcune gestualità tecniche.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo senso-percettivo del corpo. • Analisi dello schema corporeo impegnato negli schemi motori di base. • Schemi motori utilizzando varie parti del corpo e imitando cose, persone animali; uso di attrezzi. • Esplorazione dell'ambiente mediante il movimento. • Sviluppo del senso dell'equilibrio, anche con l'uso di alcuni attrezzi.
<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico -musicali e coreutiche.</p>	<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forma di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso creativo del corpo con l'ausilio della musica.
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>gioco sport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>IL GIOCO E LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di giochi propedeutici al <i>gioco sport</i> di squadra. • Rispetto delle regole di gioco e collaborazione con gli altri.
<p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di comportamenti adeguati nei vari ambienti di vita. • Comprensione dell'importanza dello sport per un adeguato stile di vita.

COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: interval training; circuit training. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato. Test di Cooper. Compilazione tabelle di valutazione. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; circuiti; salti, saltelli, lanci. Prove cronometrate. ▪ Forza: semplici ex di miglioramento della trofia muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; ex a coppie; lavori a stazione; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi; ex di lancio-ricezione. Ex con piccoli attrezzi (funi, cerchi, palle, ecc...) ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico.
<p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica dei seguenti giochi pre-sportivi e discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1000-1200; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; corsa veloce m.60); nuoto; basket; pallarilanciata; calcetto.
<p>Socializza con l'altro</p> <p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Applicazione in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fair-play in campo. Giochi regolamentati in gruppo, a coppie, squadrette con compagni più capaci e meno capaci, ex volti ad aiutare i compagni in difficoltà. Riflessioni.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE SECONDA - SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO CASSOLNOVO

COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: interval training; circuit training. Osservazione dei fenomeni fisiologici legati alla resistenza. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato. Misurazione della F/C a riposo e dopo sforzo. Test di Cooper. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; prove in pista; circuiti; salti, saltelli, lanci; utilizzo del cronometro come strumento di misurazione temporale. Registrazione tempi in tabella. ▪ Forza: ex di potenziamento muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; lavori a stazione; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale; utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi, elementi di ginnastica aerobica con ausilio della musica; ex di lancio-ricezione. ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico.
<p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1500-2000; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; getto del peso; corsa veloce m.80); tennis; basket; calcetto. Pallavolo.
<p>Socializza con l'altro</p> <p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Applicazione in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fair-play in campo. Riflessioni.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE TERZA - SCUOLA SECONDARIA1° GRADO CASSOLNOVO

COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: interval training; circuit training. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato con ruoli di responsabilità nei confronti dei compagni; Test di Cooper. Misurazione del recupero. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; prove in pista; circuiti; salti, saltelli, lanci; utilizzo del cronometro come strumento di misurazione temporale. Registrazione tempi in tabella. ▪ Forza: ex di potenziamento muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; lavori a stazione; ex in isometria; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale; utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi, elementi di ginnastica aerobica con ausilio della musica; ex di lancio-ricezione. ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico.
<p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p> <p>Socializza con l'altro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1500-2000; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; getto del peso; corsa veloce m.80); tennis; basket; calcetto.
<p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati ▪ Conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Applicazione in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti. ▪ Fair-play in campo. Riflessioni.

<i>COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO</i>	<i>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</i>	<i>CONTENUTI</i>
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p> <p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p> <p>Socializza con l'altro</p> <p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere il fair-play <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondire la teoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: marathon training; interval training; circuit training; fartlek. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato. Test di Cooper. Elementi di ginnastica aerobica. Compilazione tabelle di valutazione. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; prove in pista; circuiti; salti, saltelli, lanci. Prove cronometrate. ▪ Forza: semplici ex di miglioramento della trofia muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; ex a coppie; ex di opposizione resistenza; lavori a stazione; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale e a coppie; utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi; ex di lancio-ricezione. Ex con piccoli attrezzi (funi, cerchi, palle, ecc...) ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica dei seguenti giochi pre-sportivi e discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1000-1200; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; corsa veloce m.60); tennis; basket; pallarilanciata; palla-base; badminton; calcetto. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura e studio in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti. Questionari sulle regole di gioco. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fair-play in campo. Giochi regolamentati in gruppo, a coppie, squadrette con compagni più capaci e meno capaci, ex volti ad aiutare i compagni in difficoltà. Riflessioni. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondimento dei seguenti argomenti di teoria: la nomenclatura del corpo umano; le principali posture; la resistenza; la palla rilanciata; il badminton; l'atletica leggera; sicurezza e igiene in palestra.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE SECONDA - SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO CILAVEGNA

<i>COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO</i>	<i>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</i>	<i>CONTENUTI</i>
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p> <p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p> <p>Socializza con l'altro</p> <p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: marathon training; interval training; circuit training; fartlek. Osservazione dei fenomeni fisiologici legati alla resistenza; elementi di ginnastica aerobica. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato. Misurazione della F/C a riposo e dopo sforzo. Test di Cooper. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; prove in pista; circuiti; salti, saltelli, lanci; utilizzo del cronometro come strumento di misurazione temporale. Registrazione tempi in tabella. ▪ Forza: ex di potenziamento muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; ex a coppie; ex opposizione resistenza; lavori a stazione; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale e a coppie; utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi, elementi di ginnastica aerobica con ausilio della musica; ex di lancio-ricezione. ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1500-2000; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; getto del peso; corsa veloce m.60); tennis; basket; baseball; badminton; calcetto.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura e studio in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti. Questionari sulle regole di gioco.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura e commento delle regole internazionali della carta del fair-play; fair-play in campo. Riflessioni.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondire la teoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondimento dei seguenti argomenti di teoria: il sistema respiratorio e cardio-circolatorio in relazione allo sport; la pallavolo; il baseball; la dieta dello sportivo; elementi di primo soccorso.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE TERZA - SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO CILAVEGNA

<i>COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO</i>	<i>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</i>	<i>CONTENUTI</i>
<p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie in situazioni diversificate, anche complesse</p> <p>Possiede padronanza dei gesti tecnici e li applica nelle discipline sportive praticate</p> <p>Sa applicare le regole del gioco sportivo anche con funzioni di segnapunti e arbitraggio; sa decodificare la gestualità arbitrale in relazione allo sport praticato</p> <p>Applica le norme del fair-play, facendosene anche portavoce</p> <p>Partecipa alle attività di gioco sport, anche con apporto personale</p> <p>Socializza con l'altro</p> <p>Si muove nello spazio e utilizza gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistenza: marathon training; interval training; circuit training; fartlek. Misurazione dello spazio percorso e del tempo impiegato con ruoli di responsabilità nei confronti dei compagni; Test di Cooper. Misurazione del recupero. Test di Lyan. ▪ Velocità e destrezza: esercizi di reattività; accelerazione; ex di agilità; staffette, anche con utilizzo di piccoli attrezzi, variate, sprint; prove in pista; circuiti; salti, saltelli, lanci; utilizzo del cronometro come strumento di misurazione temporale. Registrazione tempi in tabella. ▪ Forza: ex di potenziamento muscolare a corpo libero e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; ex a coppie; ex opposizione resistenza; lavori a stazione; ex in isometria; registrazione prove di forza in tabella. Test. ▪ Flessibilità: ex di stretching analitico con lavoro individuale e a coppie; utilizzo dei grandi e dei piccoli attrezzi come ausili; mobilità attiva e passiva. ▪ Coordinazione generale e intersegmentaria: andature, corse variate, ex corpo libero, in circolo, a coppie, a gruppi, elementi di ginnastica aerobica con ausilio della musica; ex di lancio-ricezione. ▪ Equilibrio: ex di equilibrio statico individuali e a coppie; ex con piccoli e grandi attrezzi, ex di equilibrio dinamico.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendere la tecnica specifica delle discipline sportive praticate nel corso dell'anno scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex di tecnica specifica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera (corsa di resistenza m.1500-2000; salto in lungo; salto in alto; lancio del vortex; getto del peso; corsa veloce m.60); tennis; basket; baseball; badminton; calcetto.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere le regolamentazioni dei giochi pre-sportivi e sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura e studio in campo delle regole dei giochi sportivi praticati; giochi regolamentati; arbitraggio e segnapunti. Questionari sulle regole di gioco.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lettura e studio delle regole internazionali della carta del fair-play; fair-play in campo. Riflessioni.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondire la teoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondimento dei seguenti argomenti di teoria: l'energia muscolare; il doping; carta internazionale dei diritti del ragazzo allo sport; carta internazionale del fair-play; storia delle Olimpiadi.