

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2019-20

| CONOSCENZE | ABILITÀ | ABILITÀ |
|---|--|--|
| <p align="center"><u>Primo Anno</u></p> <p>➤ Primo Trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • il proprio corpo e la sua funzionalità: posture e funzioni fisiologiche • capacità motorie • terminologia della disciplina • elementi di sport individuali e di squadra praticabili a livello scolastico <p>➤ Infra-pentamestre (marzo aprile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • apparato locomotore e cardio circolatorio • igiene, sicurezza e prevenzione propri dell'attività fisica e sportiva (paramorfismi e dismorfismi) <p>➤ Pentamestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • motricità in condizioni facili e difficili del movimento arbitrare una gara <p align="center"><u>Secondo Anno</u></p> <p>➤ Primo Trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, • sviluppo capacità motorie • terminologia della disciplina • approfondimento elementi di sport individuali e di squadra praticabili a livello scolastico <p>➤ Infra-pentamestre (marzo aprile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni essenziali dell'apparato locomotore e cardio circolatorio • igiene, sicurezza e prevenzione propri dell'attività fisica e sportiva (paramorfismi e dismorfismi) elementi teorici pratici <p>➤ Pentamestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • motricità in condizioni interferenti del movimento • arbitrare una gara | <p align="center"><u>Primo Biennio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • potenziamento degli schemi motori tipici delle attività ginnico-sportive • assi, piani, movimenti e posizioni del corpo • esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi • esercitazioni propedeutiche di alcuni sport praticabili a livello scolastico • principali regole di gara di sport praticabili in ambiente scolastico • la tecnica di base in situazioni di gioco • concetti essenziali di anatomia • elementi di prevenzione igienico-sanitaria • regolamenti di gara e/o partita • percepire le informazioni corporee a riposo e sotto sforzo • apprendimento e controllo delle capacità motorie Sviluppare l'educazione alla salute e al benessere attraverso le conoscenze e le competenze disciplinari maturate nell'ambito delle scienze naturali e motorie. | <p align="center"><u>Primo Biennio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizzare il linguaggio specifico della disciplina • utilizzare le abilità motorie in differenti contesti motori in condizioni stabili del movimento • gestire le capacità motorie in contesti diversificati • interpretare le informazioni corporee a riposo e sotto sforzo • arbitrare una gara e/o partita • gestire elementi essenziali di anatomia e fisiologia in funzione dell'attività motoria e sportiva • applicare semplici elementi di prevenzione igienico-sanitaria • proporre, applicare e gestire in situazioni di gara i fondamentali tecnici di sport individuali e di squadra • praticare l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole e del fair play |

| <u>Terzo Anno</u> | <u>Secondo Biennio</u> | <u>Secondo Biennio</u> |
|--|--|--|
| <p>➤ Primo Trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacità motorie in situazioni semplici e complesse del movimento • consolidamento, adattamento e trasformazione di movimenti semplici e complessi • elementi regolamentari e tattici di alcuni sport di squadra ed individuali <p>➤ Infra-pentamestre (marzo aprile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali tecnici e tattici di alcuni sport di squadra ed individuali • principali elementi per una corretta prevenzione psico-fisica • elementi essenziali di anatomia dell'apparato respiratorio <p>➤ Pentamestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementi essenziali di fisiologia dell'apparato respiratorio • Abilità motorie complesse in situazioni statiche, dinamiche e in situazioni variabili tipiche | <ul style="list-style-type: none"> • condizionamento organico delle capacità condizionali • tonificazione a carico naturale • combinazione di movimenti semplici e complessi • consolidamento e • trasformazione del movimento in condizioni semplici e complesse • fondamentali tecnico-tattici di sport individuali e di squadra in situazioni di gara • concetti essenziali di anatomia e fisiologia • promozione dell'educazione alla cittadinanza trova un terreno di esercizio concreto nella quotidianità della vita scolastica • competenza in materia di cittadinanza: si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità | <ul style="list-style-type: none"> • utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate • utilizzare in modo adeguato le capacità motorie • interpretare le informazioni corporee a riposo e sotto sforzo • Sostenere il rispetto delle regole • proporre e incentivare il fair play • proporre, organizzare e gestire un'attività motoria e sportiva • interpretare i fondamentali di base in situazioni di gioco di alcuni giochi sportivi di squadra e individuali • proporre e incentivare gli elementi salienti della salute psico-fisica • proporre, applicare e gestire in situazioni di gara i fondamentali tecnici di sport individuali e di squadra • utilizzare il linguaggio specifico della disciplina • gestire elementi essenziali di anatomia e fisiologia in funzione dell'attività motoria e sportiva • utilizzare le abilità in contesti motori differenti |
| <u>Quarto Anno</u> | | |
| <p>➤ Primo Trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacità condizionali e coordinative in situazioni semplici e complesse del movimento • consolidamento, adattamento e trasformazione di movimenti semplici e complessi in situazioni variabili • elementi regolamentari e tattici di alcuni sport di squadra ed individuali <p>➤ Infra-pentamestre (marzo aprile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali tecnici e tattici di alcuni sport di squadra ed individuali • principali elementi per una corretta prevenzione psico-fisica: elementi essenziali di anatomia dell'apparato respiratorio | | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>➤ Pentamestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>elementi essenziali di fisiologia dell'apparato respiratorio</i> • <i>Abilità motorie complesse in situazioni statiche , dinamiche e in situazioni variabili tipiche di attività praticabili a livello scolastico</i> • | | |
| <p style="text-align: center;"><u>Quinto Anno</u></p> <p>➤ Primo Trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>rispetto delle regole e spirito sportivo</i> • <i>potenziamento delle capacità motorie</i> • <i>controllo e rielaborazione in condizioni normali e variabili del movimento, interferenza e anticipazione motoria</i> <p>➤ Infra-pentamestre (marzo aprile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Potenziamento di elementi tecnici, tattici e regolamentari dei diversi sport proposti</i> • <i>Approfondimento di elementi di anatomia e fisiologia e informazioni di base di teoria e metodologia dell'allenamento.</i> <p>➤ Pentamestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>educazione alimentare ed energia muscolare</i> • <i>doping</i> • <i>approfondite nozioni di primo soccorso corretti stili di vita</i> | <p style="text-align: center;"><u>Quinto Anno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>condizionamento organico delle capacità condizionali</i> • <i>consolidamento adattamento e trasformazione del movimento</i> • <i>tecnica e tattica collettiva di sport individuali e di squadra</i> • <i>approfondimento dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema muscolare</i> • <i>linee guida essenziali per una corretta alimentazione</i> • <i>concetti essenziali di teoria e metodologia dell'allenamento</i> • <i>traumi più frequenti propri dell'attività fisica e sportiva</i> • <i>approfondimento delle regole di gioco</i> | <p style="text-align: center;"><u>Quinto Anno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate</i> • <i>utilizzare in modo adeguato le capacità condizionali</i> • <i>utilizzare in modo adeguato le capacità coordinative in situazioni variabili</i> • <i>interpretare le informazioni corporee a riposo e sotto sforzo</i> • <i>sostenere il rispetto delle regole</i> • <i>proporre e incentivare il fair play</i> • <i>proporre, organizzare e gestire un'attività motoria e sportiva</i> • <i>interpretare i fondamentali di base in situazioni di gioco di alcuni giochi sportivi di squadra e individuali</i> • <i>proporre e incentivare gli elementi salienti della salute psico-fisica</i> • <i>proporre, applicare e gestire in situazioni di gara i fondamentali tecnici di sport individuali e di squadra</i> • <i>gestire elementi essenziali di anatomia e fisiologia in funzione dell'attività motoria e sportiva</i> • <i>utilizzare le abilità in contesti motori differenti</i> |