

CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 1[^]

| Nucleo Fondante | Contenuti /Conoscenze | Abilità | Competenze |
|---|--|---|---|
| IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO | <p>CONTENUTI: Correre, saltare, lanciare, ricevere (schemi motori di base). Resistenza, velocità, forza, mobilità (capacità condizionali). Apprendimento, controllo e adattamento motorio (capacità coordinative generali). Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (capacità coordinative speciali).</p> <p>CONOSCENZE: La palestra e gli attrezzi. La terminologia delle SMS. Gli schemi motori di base. Le capacità condizionali. Le capacità coordinative.</p> | <p>Utilizza e usa in modo responsabile spazi e attrezzature. Comprende il linguaggio specifico della disciplina. Utilizza schemi motori e posturali in situazioni combinata e simultanea. Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse. Utilizza in modo efficace i propri livelli di forza, velocità, mobilità e resistenza.</p> | <p>Trasformare le indicazioni verbali in attività pratiche. Controllare il corpo e utilizzare le esperienze motorie acquisite in situazioni nuove ed inusuali. Valutare i propri risultati e quelli dei compagni in modo consapevole.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVO</p> | <p>CONOSCENZE: Il linguaggio del corpo. La comunicazione non verbale. Gli elementi del linguaggio del corpo.</p> <p>CONTENUTI: Il linguaggio del corpo: le posture, la mimica, i gesti, l'azione.</p> | <p>Utilizza il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente stati d'animo, pensieri, sentimenti, emozioni. Utilizza il linguaggio dell'azione per esprimere le proprie capacità e realizzare gli scopi del gioco in modo personale. Riconosce, rispetta e decodifica i gesti arbitrari.</p> | <p>Esprimere e decodificare, attraverso le posture, la mimica, i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Decodificare i gesti arbitrari.</p> |
| <p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> | <p>CONOSCENZE: Elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti: giochi propedeutici all'introduzione dei grandi giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro.</p> <p>CONTENUTI: I fondamentali individuali dei giochi proposti. I fondamentali individuali della pallavolo (battuta, bagher, palleggio, colpi di attacco) partite. I fondamentali individuali del basket (palleggio, passaggio, tiro, cambi di direzioni, virate, giri in corsa) gare di tiro. I regolamenti dei giochi proposti.</p> | <p>Svolge un ruolo attivo nei giochi di squadra proposti. Gestisce in modo consapevole abilità specifiche riferite a semplici situazioni tecnico-tattiche negli sport individuali e di squadra. Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente con i compagni. Riconosce e rispetta i gesti arbitrari.</p> | <p>Utilizzare le proprie abilità tecniche rivestendo un ruolo attivo nel gruppo. Collaborare e relazionarsi in maniera positiva con i compagni. Conoscere e rispettare le regole di gioco. Decodificare i gesti arbitrari e quelli dei compagni in situazioni di gioco.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>SPORT, SALUTE E BENESSERE</p> | <p>CONOSCENZE: Educazione alimentare. I principali apparati coinvolti nelle attività fisiche. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.</p> <p>CONTENUTI: L'apparato locomotore. Le possibili deviazioni della colonna vertebrale in età scolare (i paramorfismi). Conoscenza dei dati antropometrici (I.M.C.). Classificazione degli alimenti e relativa funzione. Conoscenza della tecnica respiratoria e del rilassamento muscolare.</p> | <p>Assume corrette posture in ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute. Modula e distribuisce il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispetta le pause di recupero.</p> | <p>Riconoscere atteggiamenti e posture scorrette onde evitare l'insorgenza di paramorfismi. Individuare i danni legati all'ipocinesia (obesità, diabete, danni all'apparato locomotore, malattie cardio-vascolari e respiratori,). Adottare la tecnica respiratoria e il rilassamento muscolare alla fine o durante un lavoro motorio.</p> |
|---|---|--|--|

