

**CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 2<sup>^</sup>**

<b>Nucleo Fondante</b>	<b>Contenuti /Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Le capacità coordinative: <b>generali</b> (apprendimento e controllo motorio), <b>speciali</b> (coord. oculo-manuale e segmentaria, orientamento spaziotemporale). Le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza. Come mantenere e recuperare una postura.</p> <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). Equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.</p>	<p>Utilizza semplici piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative. Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse. Utilizza in modo efficace i propri livelli di forza, velocità, mobilità e resistenza. Controlla con precisione il proprio corpo in atteggiamento sia statico che dinamico.</p>	<p>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. Eeguire gesti tecnici particolari in ambito motorio/sportivo. Controllare con una certa precisione il proprio corpo in atteggiamento sia statico che dinamico.</p>

<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVO</b></p>	<p>CONOSCENZE: Il linguaggio del corpo. La comunicazione non verbale. Gli elementi del linguaggio del corpo. Tecniche di espressione corporea. 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, idee, emozioni, situazioni. 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 arbitrali.</p>	<p>Esprimere e decodificare attraverso le posture, la mimica e i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Interpretare e decodificare i gesti arbitrali.</p>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p>	<p>CONOSCENZE: Elementi tecnici e regolamentari degli sport di squadra proposti: pallavolo, pallacanestro. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione. 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, tiri da fermi, in movimento e in sospensione) gare di</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 arbitrali. Utilizza le conoscenze tecniche per svolgere funzione di giuria e arbitraggio.</p>	<p>Padroneggiare le capacità coordinative; Eeguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti; Realizzare semplici strategie di gioco; Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport praticati; Collaborare all'organizzazione di un percorso, di una gara, di una competizione sportiva; Essere solidale con i compagni e rispettare le diversità; Attivare modalità relazionali positivi con coetanei e adulti.</p>

**SPORT, SALUTE E  
BENESSERE**

tiro, partite di breve durata con numero ridotto di partecipanti. I regolamenti dei giochi proposti. Applicazione di semplici schemi di gioco.

**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.

**CONTENUTI:**

Il valore nutrizionale e calorico degli alimenti e le relative percentuali di assunzione quotidiane; il metabolismo basale, il fabbisogno energetico

quotidiano e relativo calcolo.

Gli apparati cardio-vascolare, respiratorio, muscolare e i relativi adattamenti e benefici in seguito ad attività fisica costante.

Il dispendio energetico nelle principali attività motorie.

Modula e distribuisce il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispetta le pause di recupero. Riconosce gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute.

Interpreta le variazioni di ritmo respiratorio e cardiaco in modo consapevole e adotta correttamente le tecniche di recupero.

Distribuisce correttamente i cibi durante la giornata.

Avere cura della propria persona.

Attivare comportamenti sani e stili di vita corretti.

Distribuire le proprie energie in relazione al tipo di attività svolta.

Riconoscere i principali adattamenti prodotti da una costante pratica motoria/sportiva e i relativi benefici.

Riconoscere probabili situazioni di pericolo per la sicurezza propria e per quella dei compagni.

