

**CURRICOLO DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3<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, segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione e fantasia motoria). Le capacità condizionali: mobilità, velocità, resistenza e forza. Come mantenere e recuperare una postura. CONTENUTI: Resistenza, velocità, forza, mobilità (<b>capacità condizionali</b>). Apprendimento, controllo e adattamento motorio (<b>capacità coordinative generali</b>) Coordinazione oculo-manuale e segmentaria, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria (<b>capacità coordinative speciali</b>) La capacità di equilibrio in forma statica, dinamica e in fase di volo.</p>	<p>Esegue movimenti precisi per adattarli a situazioni sempre più complesse. Utilizza semplici piani di lavoro per incrementare le proprie capacità motorie. Esegue gesti tecnici particolari prevedendo l'andamento di un'azione. Controlla con precisione il proprio corpo in fase di volo.</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 forma statica, dinamico e di volo. Mettere in atto strategie tecnico-tattiche per risolvere problematiche motorie - sportive.</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 arbitrari.</p>	<p>Sapere esprimere e decodificare attraverso le posture, la mimica, i gesti, sentimenti, stati d'animo, emozioni. Sapere esprimere e realizzare attraverso il linguaggio dell'azione gli scopi del gioco. Sapere decodificare i gesti arbitrari.</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. Semplici strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. 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</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. 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; Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; Conoscere e applicare correttamente le regole degli sport praticati; Essere solidale con i compagni e rispettare le diversità; Attivare modalità relazionali positivi con coetanei e adulti. Collaborare all'organizzazione di un percorso, di una gara, di una competizione sportiva attivando modalità relazionali positivi con coetanei e adulti. Partecipare ai giochi di squadra rispettando i compagni, gli avversari, le regole</p>

<p><b>SPORT, SALUTE E BENESSERE</b></p>	<p>di direzioni, virate, giri in corsa, tiri da fermi, in movimento e in sospensione) gare di tiro, partite di breve durata con numero ridotto di partecipanti. I regolamenti dei giochi proposti. Applicazione di semplici schemi tecnico-tattici nei giochi di squadra.</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. Presenza di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità.</p> <p>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 cardiovascolare, respiratorio, muscolare, scheletrico e relativi</p>	<p>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. Applica i principi metodologici dell'allenamento per il mantenimento di uno stato di salute ottimale</p>	<p>e le decisioni arbitrali. Realizzare strategie tecnico-tattiche per risolvere problemi motori-sportivi. Controllare consapevolmente la propria emotività in situazioni competitive, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Avere cura della propria persona. Attivare comportamenti sani e stili di vita corretti. Distribuire le proprie energie in relazione al tipo di attività svolta. Riconosce 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. Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol, fumo).</p>
---	---	--	--

	<p>adattamenti e benefici. Classificazione delle attività sportive in base al dispendio energetico. L'uso del doping nello sport.</p>		
--	---	--	--