**SCIENZE MOTORIE**

**Primo Anno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competenze disciplinari** | **Competenze di base** | **Abilità/Capacità** | **Contenuti** | **Tempi** |
| a) Rielaborazione degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo;  b) Sviluppo della consapevolezza di sé;  c) Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali;  d) Rappresentazione interiore di situazioni dinamiche abituali del corpo nello spazio e del tempo. e) Conoscere gli aspetti essenziali del gioco di squadra.  f) Controllare e incanalare l’aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l’aspetto verbale e gestuale;  g) Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti, compresa la circolazione stradale;  h) Pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale e tecnologico  i) Tutela della salute.   | Supporto teorico per una migliore consapevolezza nell’esecuzione dei test.Organizzazione ed utilizzo delle qualità motorie di base, sia condizionali, come la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità, sia coordinative, come l’equilibrio e la coordinazione.Conoscenze dello sport attraverso esperienze vissute. Conoscere i principi fondamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.Conoscere alcuni elementi del primo soccorso.Nozioni di anatomia e fisiologia sul corpo umanoAcquisizione e consolidamento di buone e sane abitudini di vita. | Capacità di saper interpretare correttamente lo spazio (traiettoria, distanza, direzione) e il tempo (velocità della palla ecc.)Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria.Raggiungimento di una buona coordinazione e destrezza in tutti i gesti sportivi, per ottenere con il minimo sforzo miglior risultati.Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. Applicare alcuni elementi del primo soccorso-Assi e piani corporei fondamentali: movimenti intorno e su di essi.-Nomenclatura delle principali posture e atteggiamenti corporei.-Apparato scheletrico: nomenclatura delle part.-Apparato muscolare: nomenclatura delle parti. -Elementi di educazione stradale e primo soccorso. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tests d’ingresso Attività per l’incremento della capacità aerobica.  Potenziamento muscolare, articolare e incremento delle capacità coordinative. Esercizi di base a corpo libero anche con l’ausilio di ritmi musicali. Esercizi di stretching. Percorsi di agilità e destrezza e, se possibile, di leggero potenziamento a carico naturale

|  |
| --- |
| Es. di preacrobatica e avviamento all’attrezzistica. Es. con piccoli e grandi attrezzi  |

Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra:pallavolo,pallacanestro, tennis-tavolo,badminton  |
| .Gioco partita.Regolamenti di gioco. Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell’Atletica Leggera  |

|  |  |
| --- | --- |
| Tornei d’istituto di giochi sportivi Esercizi di educazione posturale , respiratoria e tonificazione.  |  |

 |

|  |
| --- |
| Settembre Ottobre  |
|  |
|  |

 Novembre Dicembre

|  |
| --- |
| Tutto l’anno  |

Tutto l’anno Gennaio

|  |
| --- |
|  Febbraio Marzo  Aprile  |

Tutto l’annoMaggio  Giugno |

**Secondo Anno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competenze disciplinari** | **Competenze di base** | **Abilità/Capacità** | **Contenuti** | **Tempi** |
| a) Rielaborazione degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo;  b) Sviluppo della consapevolezza di sé;  c) Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali;  d) Rappresentazione interiore di situazioni dinamiche abituali del corpo nello spazio e del tempo. e) Conoscere gli aspetti essenziali del gioco di squadra.  f) Controllare e incanalare l’aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l’aspetto verbale e gestuale;  g) Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti, compresa la circolazione stradale;  h) Pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale e tecnologico  i) Tutela della salute.   | Supporto teorico per una migliore consapevolezza nell’esecuzione dei test.Organizzazione ed utilizzo delle qualità motorie di base, sia condizionali, come la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità, sia coordinative, come l’equilibrio e la coordinazione.Conoscere i principi fondamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.Conoscere alcuni elementi del primo soccorso.Nozioni di anatomia e fisiologia sul corpo umanoAcquisizione e consolidamento di buone e sane abitudini di vita. | Capacità di saper interpretare correttamente lo spazio (traiettoria, distanza, direzione) e il tempo (velocità della palla ecc.)Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria.Raggiungimento di una buona coordinazione e destrezza in tutti i gesti sportivi, per ottenere con il minimo sforzo miglior risultati.Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. Applicare alcuni elementi del primo soccorso-Assi e piani corporei fondamentali: movimenti intorno e su di essi.-Nomenclatura delle principali posture e atteggiamenti corporei.-Apparato scheletrico: nomenclatura delle part.-Apparato muscolare: nomenclatura delle parti. -Elementi di educazione stradale e primo soccorso. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tests d’ingresso Attività per l’incremento della capacità aerobica.  Potenziamento muscolare , articolare e incremento delle capacità coordinative. Esercizi di base a corpo libero anche con l’ausilio di ritmi musicali. Esercizi di stretching. Percorsi di agilità e destrezza e, se possibile, di leggero potenziamento a carico naturale

|  |
| --- |
| Es. di preacrobatica e avviamento all’attrezzistica. Es. con piccoli e grandi attrezzi  |

Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra:pallavolo,pallacanestro, tennis-tavolo,badminton  |
| .Gioco partita.Regolamenti di gioco. Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell’Atletica Leggera  |

|  |  |
| --- | --- |
| Tornei d’istituto di giochi sportivi Esercizi di educazione posturale , respiratoria e tonificazione.  |  |

 |

|  |
| --- |
| Settembre Ottobre  |
|  |
|  |

 Novembre Dicembre

|  |
| --- |
| Tutto l’anno  |

Tutto l’anno Gennaio

|  |
| --- |
|  Febbraio Marzo  Aprile  |

Maggio  Giugno |

**Terzo Anno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Competenze disciplinari | Competenze di base | Abilità/Capacità | Contenuti | Tempi |
| a) Rielaborazione degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo;  b) Sviluppo della consapevolezza di sé;  c) Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali;  d) Controllare e incanalare l’aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l’aspetto verbale e gestuale; e) Conoscere gli aspetti essenziali del gioco di squadra.  f) Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti, compresa la circolazione stradale;  g) Pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale e tecnologico  h) Tutela della salute.   | Supporto teorico per una migliore consapevolezza nell’esecuzione dei test.Organizzazione ed utilizzo delle qualità motorie di base, sia condizionali, come la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità, sia coordinative, come l’equilibrio e la coordinazione.Conoscenze dello sport attraverso esperienze vissute. Conoscere i principi fondamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.Conoscere alcuni elementi del primo soccorso.Nozioni di anatomia e fisiologia sul corpo umanoAcquisizione e consolidamento di buone e sane abitudini di vita. | Capacità di saper interpretare correttamente lo spazio (traiettoria, distanza, direzione) e il tempo (velocità della palla ecc.)Riconoscere e utilizzare il ritmo nell’elaborazione motoria.Raggiungimento di una buona coordinazione e destrezza in tutti i gesti sportivi, per ottenere con il minimo sforzo miglior risultati.Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. Applicare alcuni elementi del primo soccorso-Assi e piani corporei fondamentali: movimenti intorno e su di essi.-Nomenclatura delle principali posture e atteggiamenti corporei.-Apparato scheletrico: nomenclatura delle part.-Apparato muscolare: nomenclatura delle parti. -Elementi di educazione stradale e primo soccorso.Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tests d’ingresso Attività per l’incremento della capacità aerobica.  Potenziamento muscolare , articolare e incremento delle capacità coordinative. Esercizi di base a corpo libero anche con l’ausilio di ritmi musicali. Esercizi di stretching. Percorsi di agilità e destrezza e, se possibile, di leggero potenziamento a carico naturale

|  |
| --- |
| Es. di preacrobatica e avviamento all’attrezzistica. Es. con piccoli e grandi attrezzi  |

Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra:pallavolo,pallacanestro, tennis-tavolo,badminton  |
| .Gioco partita.Regolamenti di gioco. Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell’Atletica Leggera  |

|  |  |
| --- | --- |
| Tornei d’istituto di giochi sportivi Esercizi di educazione posturale , respiratoria e tonificazione.  |  |

 |

|  |
| --- |
| Settembre Ottobre  |

 Novembre  Dicembre

|  |
| --- |
| Tutto l’anno  |

Tutto l’anno Gennaio

|  |
| --- |
|  Febbraio Marzo  Aprile  |

Tutto l’anno Maggio Giugno |

**Quarto Anno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Competenze disciplinari | Competenze di base | Abilità/Capacità | Contenuti | Tempi |
| a) La maggior padronanza di sé e l’ampliamento delle capacità coordinative ,condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi; b) maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l’organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive c) praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica d) saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale e) Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti;f) Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, simulando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo.g) Gli allievi sapranno affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici Pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale e tecnologico   | -Definizione classificazione del movimento -Capacità di apprendimento e controllo motorio -Capacità condizionali -Capacità coordinative -Capacità espressivo-comunicative- Conoscenze dello sport attraverso esperienze vissute. -Le regole degli sport praticati -Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati  -il concetto di salute dinamica -Conoscere i principi fndamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.- Conoscere alcuni elementi del primo soccorso.-I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute-Fisiologia sul corpo umano-Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche -Strumenti tecnologici di supporto all’attività fisica | - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori -Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi-Mantenere o recuperare l’equilibrio in situazioni diverse non abituali -Mantenere e controllare le posture assunte-Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche -Scegliere l’attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico- tecniche -Raggiungimento di una buona coordinazione e destrezza in tutti i gesti sportivi, per ottenere con il minimo sforzo miglior risultati.-trasferire e utilizzare i principi del fair play -Assumere comportamenti finalizzati al comportamento della salute.-Controllare e rispettare il proprio corpo-Elementi di educazione stradale  -Applicare alcuni elementi del primo soccorso-Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.-Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie, durante il movimento. |

|  |  |
| --- | --- |
| -Tests d’ingresso -Ideare ed eseguire un percorso o circuito a tema che stimoli le capacità coordinative-Ideare ed eseguire un percorso o circuito a tema che stimoli le capacità condizionali-Attività per l’incremento della capacità aerobica. -Potenziamento muscolare;. -Esercizi di base a corpo libero anche con l’ausilio di ritmi musicali.

|  |
| --- |
| -Es. con piccoli e grandi attrezzi  |

-Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra:pallavolo,pallacanestro, tennis-tavolo,badminton  |
| -Tornei d’istituto di giochi sportivi;- Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell’Atletica Leggera  |

-In gruppo individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita-Scegliere consapevolmente e gestire l’attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l’attività scelta-Organizzare e proporre un’uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile

|  |  |
| --- | --- |
| -Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici |  |

 |

|  |
| --- |
| SettembreOttobre  |

NovembreDicembre

|  |
| --- |
|  Tutto l’anno |

Gennaio

|  |
| --- |
|  Febbraio Marzo Aprile |

 Tutto l’annoMaggio Giugno |

**Quinto Anno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Competenze disciplinari | Competenze di base | Abilità/Capacità | Contenuti | Tempi |
| a) Sarà in grado di sviluppare un’attività motoria complessa adeguata a una complessa maturazione personale; b) Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisicac) Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell’attività motoria e sportiva nell’attuale contesto socioculturale, nonché la partecipazione e l’organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive d) Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi e) Affrontare il confronto con un’etica corretta, con rispetto delle regole e del fair playf) Assumere stili di vita nei confronti della propria salute al fine di perseguire quotidianamen-te il proprio benessere individuale g) Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti;h) Saprà mettere atto comportamenti responsabili con la natura che si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, simulando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo.i) Saprà affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici Pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale e tecnologico   | -Capacità di apprendimento e controllo motorio -Capacità condizionali -Capacità coordinative -Capacità espressivo-comunicative- Il fitness- La teoria dell’allenamento- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento- Conoscenze dello sport attraverso esperienze vissute. - sport e salute- I rischi della sedentarietà- Il movimento come prevenzione- Sport e disabilità- Le problematiche del Doping-Le regole degli sport praticati -Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati - Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni -il concetto di salute dinamica - I rischi della sedentarietà- Il movimento come prevenzione- Conoscere alcuni elementi del primo soccorso.-Conoscere i principi fondamentali della sicurezza, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.-I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute-Fisiologia sul corpo umano-Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche -Strumenti tecnologici di supporto all’attività fisica | - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Eseguire e riprodurre esercizi semplici e complessi- Eseguire esercizi con piccoli e grandi attrezzi - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici nelle varie attività affrontate- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo-Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche -Scegliere l’attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico- tecniche - Assumere ruoli all’interno del gruppo- Svolgere compiti di giuria e arbitraggio- Trasferire e utilizzare i principi del fair play -Assumere comportamenti finalizzati al comportamento della salute.-Controllare e rispettare il proprio corpo -Applicare alcuni elementi del primo soccorso-Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.-Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie, durante il movimento.- Muoversi in in sicurezza in diversi ambienti |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - Tests d’ingresso - Ideare ed eseguire un percorso o circuito a tema che stimoli le capacità coordinative- Ideare ed eseguire un percorso o circuito a tema che stimoli le capacità condizionali- Attività per l’incremento della capacità aerobica. - Potenziamento muscolare;. - Esercizi di base a corpo libero anche con l’ausilio di ritmi musicali.

|  |
| --- |
| - Es. con piccoli e grandi attrezzi  |
| - Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, proporre una lezione a tema ai compagni |
| - Riconoscere e illustrare l’aspetto sociale ed educativo dello sport- Formulare considerazioni personali sotto forma di saggio breve o articolo di giornale ad argomenti trattati in classe riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista |
| - Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva |

-Giochi sportivi: pallavolo,pallacanestro, tennis-tavolo,badminton  |
| -Organizzare un torneo d’istituto di giochi sportivi;- Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell’Atletica Leggera  |

-In gruppo individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita-Scegliere consapevolmente e gestire l’attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l’attività scelta-Organizzare e proporre un’uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile

|  |  |
| --- | --- |
| -Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici |  |

 |

|  |
| --- |
| Settembre/06Ottobre /10 |

Novembre/08Dicembre/06

|  |
| --- |
|  Tutto l’anno |

Gennaio/08

|  |
| --- |
|  Febbraio/08 Marzo/06 Aprile/06 |

 Tutto l’annoMaggio /08Giugno/02 |