**[](#INDICE)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 umano  Acquisizione 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’anno  Maggio  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 umano  Acquisizione 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 umano  Acquisizione 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 |  | | |  | | --- | | Settembre  Ottobre |   Novembre  Dicembre   |  | | --- | | Tutto l’anno |   Gennaio   |  | | --- | | Febbraio  Marzo  Aprile |   Tutto l’anno  Maggio  Giugno |

**Quinto Anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per area | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| **U.D.A 1**  **La percezione di sé e la comunicazione non verbale** | - area lingustica e comunicativa:  saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare; saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi | Essere in grado di rappresentare, in vari contesti e ambienti, aspetti della realtà ed emozioni, utilizzando in modo consapevole l’espressività corporea. | * Saper cogliere il linguaggio non verbale del proprio corpo in situazioni sociali definite (ad esempio, colloquio di lavoro); * Sapersi cimentare in produzioni artistiche, coreutiche, musicali, in base alle attitudini personali e del gruppo   (coreografie, saggi, recite teatrali, …). | -La  comunicazione non verbale;  -Tecniche di utilizzazione del linguaggio del corpo.e internazionale.  -Il linguaggio del corpo come elemento di identità culturale, nazionale  -Il colloquio di lavoro e il linguaggio del corpo | Ottobre-novem bre 2019 |
| **U.D.A 2**  **Fisiologia dello sport** |  | Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche | * Saper valutare il proprio livello di fitness in base alle funzionalità fisiologiche; * Essere in grado di svolgere attività di ”durata e intensità” distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria. | Metabolismi energetici.  La fuzionalità dell'apparato cardiovascolare e respiratorio durante lo | Dicembre  2019-gennaio  2020 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | naturali. | - Saper auto-valutare le proprie prestazioni motorie. | sport. |  |
| **U.D.A 3**  **Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie** | - area logico-argomentativa:  saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui; acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare problemi e a trovare possibili soluzioni; essere in grado di interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione | Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio, essere in grado di gestire il movimento, utilizzando in modo ottimale le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturali. | * Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti; * Saper analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale. * Saper praticare attività ludiche e sportive e saperle organizzare anche con l’utilizzo delle risorse tecnologiche. | Teoria dell'allenament o: metodo e tecniche; gli strumenti tecnologici per l'allenamento. | Febbraio-marzo 2020 |
| **U.D.A 4**  **Organizzare un evento sportivo** | - area scientifica e tecnologica:  essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle  attività di studio e di approfondimento. | Essere consapevole dell’aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo. | - Saper organizzare e gestire eventi sportivi. | Organizzare un evento  sportivo: i permessi necessari; la logistica; la gestione degli spazi e dei tempi; le fasi del torneo. | Aprile 2020 |
| **U.D.A 5**  **Lo sport nella storia** |  | Saper riconoscere il ruolo dello sport durante alcuni significativi passaggi storici. | - distinguere il valore dell'attività sportiva nei diversi secoli e contesti | Lo sport e i totalitarismi; lo sport  contemporane  o e i suoi estremismi: | Maggio 2020 |
|  |  |  |  | doping, aggressività, sport spettacolo, esasperazione agonistica. |  |
| **U.D.A 6**  **I giochi sportivi**  **U.D.A.**  **(interdisciplinare)** |  | Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche specifiche, avanzate tattiche, regolamento ufficiale e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. | * Saper gestire in modo consapevole e responsabile le abilità avanzate dei   giochi sportivi;   * Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. | Il regolamento, la tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi. | Tutto l'anno |