**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 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 contemporaneo 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  |