**[](#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 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 fisica  c) 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 play  f) 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/06  Ottobre /10 |   Novembre/08  Dicembre/06   |  | | --- | | Tutto l’anno |   Gennaio/08   |  | | --- | | Febbraio/08  Marzo/06  Aprile/06 |   Tutto l’anno  Maggio /08  Giugno/02 |