**SCIENZE MOTORIE**

**Primo anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per asse | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| U.D.A 1  L'Orienteering  (U.D.A interdisciplinare) | Asse dei linguaggi: padroneggiare strumenti espressivi ed argomentativi per gestire la comunicazione verbale; leggere comprendere ed interpretare testi di vario tipo. | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate e in sicurezza in ambiente naturale e cittadino, realizzando semplici sequenze di movimento. | - Sapersi muovere sul territorio rispettando l’ambiente;  - Essere in grado di realizzare schemi motori semplici. | Osservare e leggere le mappe; orientarsi con una mappa in luoghi non conosciuti. | Settembre/ottobre 2015 |
| U.D.A 2  Il corpo umano | - Asse storico-sociale:  collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato su reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente. | Essere in grado di riconoscere le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - Saper assumere posture corrette. | Gli apparati muscolare e scheletrico. | Novembre |
| U.D.A 3  I giochi sportivi | Asse tecnologico-scientifico: osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartententi a realtà naturale ad artificiale e riconoscere nelle varie forme i concetti di sistema e di complessità; analizzare quantitativamente e qualitativamente fenomeni legati alle trasformazioni dell'energia a partire dall'esperienza; essere consapevoli delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate. | Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche di base, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. | - Saper gestire in modo consapevole e responsabile le abilità di base dei giochi sportivi;  - Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. | La tecnica, la tattica e il regolamento di base dei principali giochi sportivi. Cenni di arbitraggio. | Tutto l'anno |
| U.D.A 4  L'alimentazione per il benessere |  | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. | - Essere in grado di seguire un’alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell’attività fisico-sportiva;  - Essere in grado di mettere in atto comportamenti volti a uno stile di vita attivo e al benessere proprio e dell'ambiente. | I principi di un'alimentazione sana e sostenibile; l'alimentazione per lo sport; gli squilibri alimentari. | Dicembre 2015 /gennaio 2016 |
| U.D.A 5  Le capacità motorie |  | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - eseguire attività motorie di base volte all'allenamento delle capacità di forza, resistenza, velocità e coordinazione motoria generale. | Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche. | Tutto l'anno |
| U.D.A 6  La comunicazione non verbale |  | Riconoscere le peculiarità della motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione non verbali. | Saper cogliere e interpretare i messaggi non verbali. | Il linguaggio non verbale della comunicazione; le differenze tra motricità funzionale ed espressiva; gli atteggiamenti espressivi del corpo (mimica, gesti…). | Marzo-aprile 2016 |

**Secondo anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per asse | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| U.D.A 1  L'Orienteering  (U.D.A interdisciplinare) | Asse dei linguaggi: padroneggiare strumenti espressivi ed argomentativi per gestire la comunicazione verbale; leggere comprendere ed interpretare testi di vario tipo. | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate e in sicurezza in ambiente naturale e cittadino, realizzando semplici sequenze di movimento. | - Sapersi muovere sul territorio rispettando l’ambiente;  - Essere in grado di realizzare schemi motori semplici. | Osservare e leggere le mappe; orientarsi con una mappa in luoghi non conosciuti. | Settembre/ottobre 2015 |
| U.D.A 2  Il corpo umano | - Asse storico-sociale:  collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato su reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente. | Essere in grado di riconoscere le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - Saper assumere posture corrette. | Gli apparati muscolare e scheletrico. | Novembre |
| U.D.A 3  I giochi sportivi | Asse tecnologico-scientifico: osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartententi a realtà naturale ad artificiale e riconoscere nelle varie forme i concetti di sistema e di complessità; analizzare quantitativamente e qualitativamente fenomeni legati alle trasformazioni dell'energia a partire dall'esperienza; essere consapevoli delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate. | Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche di base, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. | - Saper gestire in modo consapevole e responsabile le abilità di base dei giochi sportivi;  - Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. | La tecnica, la tattica e il regolamento di base dei principali giochi sportivi. Cenni di arbitraggio. | Tutto l'anno |
| U.D.A 4  L'alimentazione per il benessere |  | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. | - Essere in grado di seguire un’alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell’attività fisico-sportiva;  - Essere in grado di mettere in atto comportamenti volti a uno stile di vita attivo e al benessere proprio e dell'ambiente. | I principi di un'alimentazione sana e sostenibile; l'alimentazione per lo sport; gli squilibri alimentari. | Dicembre 2015 /gennaio 2016 |
| U.D.A 5  Le capacità motorie |  | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - eseguire attività motorie di base volte all'allenamento delle capacità di forza, resistenza, velocità e coordinazione motoria generale. | Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche. | Tutto l'anno |
| U.D.A 6  La comunicazione non verbale |  | Riconoscere le peculiarità della motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione non verbali. | Saper cogliere e interpretare i messaggi non verbali. | Il linguaggio non verbale della comunicazione; le differenze tra motricità funzionale ed espressiva; gli atteggiamenti espressivi del corpo (mimica, gesti…). | Marzo-aprile 2016 |

**Terzo anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per area | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| U.D.A 1  Le alterazioni posturali | * area metodologica:   aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile; saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline; essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado di valutare i criteri di affidabilità in essa raggiunti | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni. | - Saper utilizzare la corretta respirazione ai fini della decontrazione muscolare e del rilassamento generale;  - Saper assumere posture corrette in ogni ambiente;  - Saper riconoscere e apprezzare su se stessi gli effetti derivanti dalla pratica motoria. | I paramorfismi; il mal di schiena; la prevenzione delle patologie della colonna | novembre |
| U.D.A 2  I traumi muscolari | - 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 | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni. | - Mettere in atto azioni di primo intervento in caso di lesioni muscolo-scheletriche e articolari a se stessi e agli altri;  - Saper applicare il codice di comportamento di anticipazione del rischio inerente alle attività svolte. | I traumi muscolari e articolari | Dicembre- gennaio |
| U.D.A 3  Il primo soccorso | - 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 | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alle norme basilari di primo soccorso. | - Saper applicare le norme di base del primo soccorso in caso di necessità. | La perdita di coscienza; l'attacco cardiaco; il soffocamento; l'emorragia; le ustioni. | Febbraio-marzo |
| U.D.A 4  Percorso sull'identità  (U.D.A interdisciplinare) | - area scientifica e tecnologica:  essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento. | Approfondire la conoscenza di se stessi. | - capacità di analisi e sintesi della propria personalità | Descrivere se stessi: le peculiarità, i punti di forza, l'immagine di sé. | aprile |
| U.D.A 5  I giochi sportivi |  | 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 |
| U.D.A 6  Le capacità motorie e le tecniche di allenamento |  | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - Eseguire attività motorie di base volte all'allenamento delle capacità di forza, resistenza, velocità e coordinazione motoria generale. | Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche. | Tutto l'anno |

**Quarto Anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per area | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| U.D.A 1  Fisiologia dello sport | * area metodologica:   aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile; saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline; essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado di valutare i criteri di affidabilità in essa raggiunti | 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 naturali. | - 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.  - Saper auto-valutare le proprie prestazioni motorie. | La funzionalità dell'apparato cardiovascolare e respiratorio durante lo sport. | ottobre-novembre |
| U.D.A 2  Educazione alla salute | - 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 | Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. | - Mettere in atto comportamenti atti a prevenire le dipendenze. | Gli effetti di fumo, alcol e droghe sulla mente e sul corpo; la prevenzione dalle dipendenze | dicembre- gennaio |
| U.D.A 3  Organizzare un evento sportivo | - 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 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. | febbraio/marzo |
| U.D.A 4  La danza | - area scientifica e tecnologica:  essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento. | Essere in grado di utilizzare le abilità espressive e mimiche maturate per comunicare stati d’animo ed emozioni | - Saper interpretare atteggiamenti, posture, mimica e saper corrispondere ai messaggi non verbali;  - Saper riconoscere e apprezzare vari generi musicali e danze, individuando i messaggi che trasmettono (sensazioni, emozioni, stati d’animo,…);  - Sapersi muovere sulla base di un ritmo musicale utilizzando una gestualità spontanea e armonica. | I ritmi del corpo e dell'ambiente; le danze contemporanee. | aprile |
| U.D.A 5  I giochi sportivi |  | 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 |
| U.D.A 6  Le capacità motorie e le tecniche di allenamento |  | Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche. | - Eseguire attività motorie di base volte all'allenamento delle capacità di forza, resistenza, velocità e coordinazione motoria generale. | Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche. | Tutto l'anno |

**Quinto Anno**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Competenze per area | Competenze disciplinari | Abilità/capacità | Contenuti | Tempi |
| U.D.A 1  L'alimentazione sostenibile | * area metodologica:   aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile; saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline; essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado di valutare i criteri di affidabilità in essa raggiunti | Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all’attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti. | - Essere in grado di seguire un’alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita tutelando la biodiversità;  - Essere in grado di mettere in atto comportamenti volti a uno stile di vita che salvaguarda se stessi e il mondo circostante. | Consigli per un'alimentazione sostenibile; gli sprechi alimentari; la piramide alimentare; la dieta mediterranea. | ottobre-novembre |
| U.D.A 2  Le capacità motorie e le tecniche di allenamento | - 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'allenamento: metodo e tecniche; gli strumenti tecnologici per l'allenamento. | dicembre-gennaio |
| U.D.A 3  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; il colloquio di lavoro e il linguaggio del corpo | febbraio-marzo |
| 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 |
| 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: doping, aggressività, sport spettacolo, esasperazione agonistica. | maggio |
| U.D.A 6  I giochi sportivi |  | 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 |