

ISTITUTO MARIA CONSOLATRICE

**CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2014/2015**

EDUCAZIONE FISICA

SCIENZE MOTORIE - CLASSI PRIME/SECONDE

Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo -Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse -Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento -Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare) -Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare 	<ul style="list-style-type: none"> - Le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo -Il sistema cardio-respiratorio in relazione al movimento -Principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport - Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento -Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva -Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria -Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse -Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe 	<ul style="list-style-type: none"> -Le capacità coordinative sviluppate nelle abilità -Gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano -Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo -Gli andamenti del ritmo (regolare, periodico) -Strutture temporali sempre più complesse -Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo -Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco -Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità) 	<ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche di espressione corporea -I gesti arbitrari delle principali discipline sportive praticate
<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra -Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi -Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria -Saper gestire gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta" -Inventare nuove forme di attività ludico-sportive -Rispettare le regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> -Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport -Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco -Le regole del fair play

<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti consequenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza -Giungere, secondo i propri tempi, alla presa di coscienza e al riconoscimento che l'attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali, facendo acquisire uno stato di benessere -Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica, sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, ecc) -Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> -Le norme generali di prevenzione degli infortuni -Effetti delle attività motorie per il benessere della persona e prevenzione delle malattie -L'efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance -Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione
----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SCIENZE MOTORIE - CLASSE TERZA

Scuola Secondaria di I° Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Il corpo e le funzioni senso-percettive	<ul style="list-style-type: none"> -Essere consapevole dei principali cambiamenti morfologici del corpo -Saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo -Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare) -Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare -Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> -Il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza -Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> -Prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo -Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio -Utilizzare le variabili spazio-tempo nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato -Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo -Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse -Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe 	<ul style="list-style-type: none"> -Approfondimento delle capacità coordinative sviluppate nelle abilità -Le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi -Le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva -Moduli ritmici e suoni -Il ruolo del ritmo nelle azioni -I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale

<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica - Rappresentare idee, stati d'animo e storie sempre più complesse mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo -Saper decodificare con sicurezza i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco -Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti -Variare e strutturare le diverse forme di movimento -Risolvere in modo personale problemi motori sportivi 	<p>-L'espressione corporea e la comunicazione efficace</p>
<p>Il gioco , lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket..), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche -Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione -Arbitrare una partita degli sport praticati -Stabilire corretti rapporti interpersonali -Mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo -Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta" -Applicare il "fair play" (gioco leale) durante lo svolgimento di giochi e gare individuali e di squadra -Controllare le proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco -Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici 	<ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi -Il concetto di anticipazione motoria -I gesti arbitrari delle discipline sportive praticate -Le modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità
<p>Sicurezza e prevenzione,</p>	<p>-Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza</p>	<p>-Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza</p>

salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">-Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute-Creare semplici percorsi di allenamento-Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo	<p>personale a scuola, in casa, in ambienti esterni</p> <ul style="list-style-type: none">-I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati, finalizzati al miglioramento dell'efficienza
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------