

CURRICOLO



VERTICALE

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TRAGUARDI ALLA FINE DELLA TERZA MEDIA

- 1- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- 2- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.
- 3- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente valori sportivi tra (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- 4- Ricerca, applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.
- 5- Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- 6- E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

COMPETENZE CHIAVE PER
L'APPRENDIMENTO PERMANENTE

- **competenza** in materia di consapevolezza ed espressione culturali
- **competenza** personale, sociale e capacità di imparare a imparare;
- **competenza** in materia di cittadinanza;

COMPETENZE SPECIFICHE DI BASE

- il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
- il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva
- il gioco, lo sport, le regole e il fair play
- Sicurezza e prevenzione, salute benessere

(1) Obiettivi Generali termine classe terza	- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Individuare gli schemi motori di base adattando il movimento in situazione.	Riconoscere gli schemi motori di base con l'ausilio di strumenti scelti (vari tipi di palla, corda, birilli...).	Scegliere e selezionare gli schemi motori di base adattando il movimento in situazione. Utilizzare strumenti scelti adattandoli all'attività in svolgimento.
(1) Obiettivi Generali termine classe terza	- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Eeguire esercitazioni propedeutiche agli sport di squadra trattati.	Eeguire i fondamentali dei giochi sportivi di squadra.	Applicare le regole e i fondamentali acquisiti all'interno di partite ricoprendo ruoli di giocatore attivo o di arbitro.
(1) Obiettivi Generali termine classe terza	- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali.	Acquisire una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali.	Consolidare una successione di variabili nello spazio/tempo dopo esemplificazioni visive e verbali.
(1) Obiettivi Generali termine classe terza	- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).		

	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e nel tempo in situazioni statiche o dinamiche.	Riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e nel tempo in situazioni statiche o dinamiche in relazione a qualcosa o qualcuno. (Es. Organizzare l'attività di gioco rispettando le posizioni dei compagni e i limiti dell'area).	Percepire la collocazione spaziale di qualcosa o qualcuno oppure l'area interessata da un fenomeno (Es. Costruire una mappa che riproduca il perimetro dell'Istituto scolastico e posizionarci gli elementi richiesti).
(2) Obiettivi Generali termine classe terza	– Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria.	Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria in base alle situazioni di gioco proposte.	Scegliere come coordinare la gestualità sia globale che segmentaria in base alle situazioni di gioco proponendo anche varianti.
(2) Obiettivi Generali termine classe terza	- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Individuare i propri limiti in relazione al tipo di attività richiesta.	Analizzare i propri tempi di lavoro evitando di esaurire le proprie energie.	Pianificare i propri tempi di lavoro evitando di esaurire le proprie energie e saper mantenere un ritmo di corsa blanda su distanze medie.
			Scegliere tecniche di educazione respiratoria e rilassamento muscolare.

(3) Obiettivi Generali termine classe terza	– Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Utilizzare il linguaggio motorio e gestuale in modo semplice.	Utilizzare il linguaggio motorio e gestuale in modo non sempre originale e creativo.	Padroneggiare linguaggi comunicativi ed espressivi trasmettendo anche contenuti emozionali.
			Riconoscere il valore del fair-play e lo sa applicare.
(3) Obiettivi Generali	– Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere le regole base dei giochi sportivi.	Interpretare e decodificare i gesti e i simboli dei singoli giochi sportivi.	Comunicare attraverso gesti e simboli dei singoli giochi sportivi.
(3) Obiettivi Generali termine classe terza	– Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all’applicazione del regolamento di gioco.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Cogliere i principali gesti arbitrali dei singoli giochi sportivi.	Interpretare e decodificare i gesti arbitrali.	Comunicare attraverso gesti arbitrali e farli rispettare.

(3) Obiettivi Generali termine classe terza	– Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere i principali gesti arbitrali dei giochi sportivi proposti.	Interpretare e decodificare i gesti arbitrali degli sport più praticati.	Comunicare attraverso gesti arbitrali e farli rispettare.
(3) Obiettivi Generali termine classe terza	– Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere le regole del fair play.	Riconoscere le regole del fair play anche in situazioni gioco agonistiche.	Confrontarsi con gli altri nel rispetto delle regole, dei ruoli e dei risultati.
(4) Obiettivi Generali termine classe terza	– Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Identificare con una certa precisione le diverse parti dello schema corporeo.	Identificare con precisione le diverse parti dello schema corporeo e saperle rappresentare graficamente a partire da un modello.	Identificare con precisione le diverse parti dello schema corporeo e saperle rappresentare graficamente.
(4) Obiettivi Generali termine classe terza	– Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.		

	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Cogliere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce alla salute e al benessere.	Riconoscere la propria efficienza fisica in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo.	Riconoscere la propria efficienza fisica in molteplici contesti ed essere in grado di dosare lo sforzo.
			Utilizzare tecniche di riscaldamento e defaticamento .

(4) Obiettivi Generali termine classe terza	– Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Riconoscere il fenomeno del doping in ambito sportivo.	Riconoscere le principali sostanze dopanti, droghe e alcool che inducono dipendenza.	Riconoscere le conseguenze che tali sostanze producono sul corpo umano.
			Riconoscere le conseguenze giuridiche dell'uso di sostanze dopanti nel mondo dello sport.
(5) Obiettivi Generali termine classe terza	– Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.		
	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
Obiettivi Specifici	Riconoscere le norme per la sicurezza degli spazi adibiti ad attività sportive nella propria scuola/palestra.	Riconoscere le norme per la sicurezza degli spazi adibiti ad attività sportive.	Individuare, utilizzare e ricollocare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui salute.

(5) Obiettivi Generali termine classe terza	– Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Individuare l'attrezzatura personale adatta per l'attività pratica in palestra.	Utilizzare correttamente gli attrezzi della palestra e gli spazi.	Cogliere le norme di sicurezza stradale a piedi e in bicicletta.
	Cogliere le norme fondamentali di igiene legate all'attività pratica sportiva.		

(6) Obiettivi Generali termine classe terza	– Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma pro-positiva alle scelte della squadra.		
Obiettivi Specifici	Classe Prima	Classe Seconda	Classe Terza
	Riconoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra.	Riconoscere modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.	Riconoscere il concetto di strategia e tattica e saperli realizzare.

Obiettivi minimi per la classe Prima	Obiettivi minimi per la classe Seconda	Obiettivi minimi per la classe Terza
<ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare schemi motori di base. -Eseguire semplici combinazioni di movimenti. - Utilizzare e saper mettere in atto, anche se non perfettamente, le corrette abilità motorie. -Utilizzare nelle varie modalità i piccoli attrezzi. -Partecipare ad ogni tipologia di gioco – sport, rispettando le regole codificate e non. -Accettare i diversi livelli di competenza del gruppo classe. -Utilizzare le tecniche apprese in modo corretto e sicuro per sé e i compagni. -Acquisire la consapevolezza di quali sono i comportamenti che favoriscono il benessere psicofisico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici combinazioni di movimento. Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite in situazioni semplici. -Utilizzare schemi motori di base. -Utilizzare nelle varie modalità i piccoli attrezzi. -Saper proporre alcune modifiche a qualche attività. -Partecipare ad ogni tipologia di gioco-sport rispettando le regole codificate e quelle stabilite dal gruppo -Utilizzare gli attrezzi e sperimentare le attività in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni. -Adottare comportamenti che favoriscono il benessere psicofisico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Saper utilizzare le abilità motorie acquisite. -Saper adattare le proprie azioni motorie nelle differenti situazioni. -Saper realizzare semplici combinazioni di movimento. -Partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti, utilizzando correttamente le regole stabilite dal gruppo. -Utilizzare efficacemente i movimenti fondamentali dei giochi sportivi. -Stabilire rapporti di collaborazione nel gruppo di gioco -Riconoscere i comportamenti dell'agire in sicurezza nei vari ambienti e nelle varie situazioni. -Adottare sane abitudini alimentari e corretti stili di vita.