

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## PRIMO BIENNIO

### Dimensione Fisiologica

- l'allenamento della condizione fisica in generale e in particolare delle capacità coordinative: - orientamento, -differenziazione, -equilibrio, -reazione, -ritmo, e delle capacità condizionali: - forza, -resistenza, -velocità, -mobilità

### Dimensione Cognitiva

- l'apprendimento di nozioni, regole, tattiche,
- la conoscenza del proprio corpo e del suo funzionamento, ecc.

### Dimensione Relazionale:

- tutte le attività che prevedono lo stare in gruppo e richiedono collaborazione fra compagni, rispetto, fiducia, tolleranza, ecc.

### Dimensione Affettiva:

- le situazioni motorie che permettono di divertirsi, di affrontare nuove sfide,
- le attività che mettono l'allievo nella condizione di rafforzare la propria autostima, di vincere paure, di credere in se stessi e nelle proprie possibilità, di apprendere a gestire situazioni di tensione, la sconfitta, la non riuscita, ecc.

### Dimensione Espressiva:

- le attività in cui il corpo è "il mezzo" per trasmettere e comunicare attraverso un proprio linguaggio non verbale codificato e non.

COMPETENZE	CONOSCENZE*	ABILITA'
<b>Conoscenza del proprio corpo e le modificazioni. Percezioni sensoriali.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.</li><li>- Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco, salto..)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</li><li>- Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.</li><li>- Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.</li></ul>
<b>Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</li></ul>
<b>Espressività corporea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere e comprendere il linguaggio non verbale decodificando i messaggi corporei</li><li>- Conoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e interno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analizzare e produrre messaggi non verbali utilizzando il linguaggio del corpo</li><li>- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazione mimiche, danzate e di espressione corporea.</li></ul>
<b>Gioco, gioco sport e sport (aspetti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Conoscere:<ul style="list-style-type: none"><li>- gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica dei giochi e degli</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di</li></ul>

<b>relazionali e cognitivi)</b>	<p>sport;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati;</li> <li>- l'aspetto educativo e sociale dello sport</li> </ul>	<p>cui si dispone.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare strategie efficaci, negli sport di squadra, per la risoluzione di situazioni problematiche; assunzione di responsabilità e disponibilità al confronto nelle attività individuali.</li> <li>- Sperimentare nello sport i diversi ruoli e relative responsabilità (es. arbitraggio, giuria..)</li> <li>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> </ul>
<b>Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>- Conoscere i principi igienici essenziali, le norme sanitarie e alimentari che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.</li> <li>- Adottare norme igienico sanitarie atte a mantenere e migliorare lo stato di salute e il benessere proprio e del gruppo.</li> </ul>
<b>Ambiente naturale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in un rapporto corretto con l'ambiente naturale</li> </ul>

\* I contenuti specifici per il primo ed in secondo anno saranno individuati nell'ambito delle conoscenze indicate a discrezione del docente in relazione alla struttura e attrezzatura sportiva disponibile e in relazione alla programmazione del consiglio di classe.

## **INTERCONNESSIONI DISCIPLINARI**

**Il linguaggio non verbale:** Espressione corporea : espressione e comunicazione...  
L'espressione corporea legata alla vita quotidiana in un rapporto di relazione con sé stessi, con gli altri, con l'ambiente e con gli oggetti che ci circondano.

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.
- Adottare norme igienico sanitarie atte a mantenere e migliorare lo stato di salute e il benessere proprio e del gruppo.
- Benessere ed Educazione posturale: esercizi di percezione, di osservazione, di controllo e prevenzione per una migliore "postura" quotidiana

## **METODOLOGIA**

1. Comunicazione verbale giustificata da motivazioni educative, scientifiche, tecniche
2. Proposte operative graduate per difficoltà
3. Esempificazioni visive, dimostrazione pratica, utilizzazioni video...
4. Alternanza di fasi in cui si dà spazio alla creatività spontanea e fasi in cui si danno indicazioni precise
5. Azioni di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante al fine di condurre gli allievi ad un auto-controllo psicomotorio

6. Utilizzazione di "problem-solving" per favorire la ricerca di personali e autonome soluzioni.

### **ATTIVITA'**

Attività ludiche, sportive, espressive, in ambiente naturale e di condizionamento organico generale in lezioni frontali, lavori di gruppo e a squadre, esercizi individuali, a coppie, percorsi, circuiti e staffette

### **STRUMENTI**

- $\frac{35}{17}$  Strutture utilizzate: - spazi interni alla scuola: palestre, classe, laboratori  
- spazi esterni alla scuola: campi di calcio del quartiere, Parco di Loreto, ecc
- $\frac{35}{17}$  Strumenti: - i materiali, i piccoli e grandi attrezzi presenti in istituto.  
- libro di testo adottato  
- articoli, fotocopie fornite dall'insegnante.  
- video.

### **TIPOLOGIA DI VERIFICA**

- Verifiche pratiche ( misurazione delle prestazioni attraverso test specifici)
- Prove strutturate e semi strutturate, a risposta chiusa e/o aperta
- Produzioni scritte di lavori di approfondimento personale.
- Relazioni scritte di lezioni/attività pratiche.