

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CURRICOLO DISCIPLINARE 1° ANNO

### Nuclei fondanti

- Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria
- Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- Comprensione delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

### Competenze di fine ciclo del primo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Comp 2 saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive

Comp 3 saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale

Comp 4 sapersi orientare in contesti diversificati

#### Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Imparare ad imparare

### **Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate**

#### Competenza 1: saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

**Ob 1 Prendere coscienza della propria efficienza fisica** – Test valutativi delle qualità fisiche e delle capacità motorie: penta-salto, saltelli a tempo fuori e dentro un esagono, lancio della palla medica da 5kg, saltelli a tempo con la funicella, forza addominali, flessibilità del busto, salto in lungo da fermo, elevazione, navetta 30 m, navetta 4 x 10 m, combinazione motoria, coordinazione dinamica generale (Parte iniziale dell'anno scolastico Sett. Ott). Corsa, andature preatletiche, circuiti e percorsi, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 2 Migliorare il livello delle coordinazioni trasferibili nei vari ambiti sportivi** – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 3 Riconoscere ed ideare sequenze di movimento, di ritmo ed espressive** – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 4 Valutare le proprie performance** – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

#### Competenza 2: saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive

**Ob 1 conoscere il corpo umano e la terminologia delle scienze motorie: Terminologia, lo Scheletro, le Articolazioni, i Muscoli, Concetti essenziali su corpo, linguaggio e comunicazione, salute dinamica**

**Ob 1 conoscere i regolamenti di vari sport e dividerne le regole**

**Ob 3 costruire insieme a compagni e insegnante nuove situazioni di gioco e di sport**

Pallacanestro: fondamentali di gioco, palleggio, passaggio e tiro, terzo tempo. (Nov. Dic.).

Pallavolo: fondamentali di gioco, palleggio, bagher, battuta dal basso. (Gen. Feb.).

Calciotto: fondamentali di gioco, tiro, passaggio. (Mar. Apr.).

#### Competenza 3: saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale

**Ob 1 Il Bullismo**

**Ob 2 Educazione stradale**

**Ob 3 Lavorare in palestra sempre in sicurezza**

**Ob 4 Assumere corretti stili di vita**

#### Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati

**Ob 1 Partite di calciotto, pallavolo e pallacanestro** (Mag. Giu.).

IL DOCENTE  
Prof.ssa Francesca Liburdi