

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CURRICOLO DISCIPLINARE 2° 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 conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo – 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, navetta4 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. Caratteristiche della forza, allenamento della forza. Classificazione della resistenza, caratteristiche della resistenza, allenare alla resistenza. Caratteristiche della velocità, classificazione della velocità, allenamento della velocità (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 2 elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 3 assumere posture corrette nello svolgimento dei compiti motori – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 4 cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie semplici – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

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

Ob 1 riconoscere i gesti e le azioni nei vari sport e individuarne gli aspetti essenziali

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

Pallavolo: fondamentali di gioco, palleggio-pallonetto, bagher- alzatore, bagher-ricezione(Gen. Feb.)

Calcetto: fondamentali di gioco, finta, dribbling, colpo di testa. (Apr. Mag.)

Ob 2 riconoscere un codice gestuale (arbitraggio)

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

Ob 1 Educazione alimentare

Ob 2 Le droghe legali: alcolismo e tabagismo

Ob 3 Assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti

Ob 4 Lavorare in palestra sempre in sicurezza

Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati

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

IL DOCENTE
Prof.ssa Francesca Liburdi