

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CURRICOLO DISCIPLINARE 4° 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 secondo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

Comp 2 saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive

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

Comp 4 sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

### Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare e risolvere problemi

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

#### Competenza 1: saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

**Ob 1 acquisire padronanza dei limiti 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, 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. Concetto di metacognizione, Caratteristiche della coordinazione, Classificazione delle capacità coordinative, Allenamento delle capacità coordinative, Capacità coordinative in base all'età (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 2 esecuzione corretta di esercizi di coordinazione complessa** Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 3 saper lavorare per obiettivi di potenziamento fisiologico** Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

**Ob 4 autovalutazione e programmazione degli allenamenti individuali** Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

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

##### **Ob 1 esecuzione di fondamentali tecnici collettivi**

Pallacanestro: fondamentali di gioco: finta, tiro, palleggio, passaggio, difesa: marcamento e rimbalzo.

Pallavolo: fondamentali di gioco: battuta dall'alto, schiacciata.

Calcetto: fondamentali di gioco, contrasto; dai e vai, dai e segui; conduzione.

##### **Ob 2 riconoscere le varie situazioni tattiche in gara**

Pallacanestro: fondamentali di gioco: Difesa: marcamento, rimbalzo.

Pallavolo: schemi di gioco in attacco e in ricezione

Calcetto: schemi di gioco in attacco e in difesa.

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

##### **Ob 1 Droga e tossicodipendenza: un problema sociale.**

##### **Ob 2 Il malcostume del Doping nello sport**

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

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

**Ob 1 saper rilevare i risultati di attività sportive per mezzo di ausili tecnologici:** partite di calcetto, pallavolo e pallacanestro (Mag. Giu.)

IL DOCENTE  
Prof.ssa Francesca Liburdi