

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI		COMPETENZE	Scelte metodologiche	VALUTAZIONE
TEMI PORTANTI	NUCLEI FONDANTI	Obiettivi specifici di apprendimento relativi a competenze	MEDIAZIONE DIDATTICA:	
<p style="text-align: center;">1. IL CORPO IN MOVIMENTO</p> <p>Gli schemi motori di base</p> <p>Potenziamento fisiologico</p> <p>Espressività</p> <p>IL CORPO UMANO</p>	<p>CARATTERISTICHE:</p> <p>Strutturali I movimenti naturali: strisciare, camminare, rotolare, saltare, correre, arrampicarsi, lanciare, afferrare l'equilibrio La coordinazione dinamica generale La lateralizzazione Il ritmo Il potenziamento fisiologico: la mobilità articolare, la forza, la resistenza, la ve Linguistiche :</p> <p>Il linguaggio specifico Descrizione e comprensione dei movimenti Descrizione delle sensazioni nella loro molteplicità e diversità Comunicazione corporea locità Semantiche:</p> <p>Consapevolezza e controllo del proprio corpo Finalità degli schemi motori Rapporti causa-effetto Benessere psico-fisico</p> <p>RELAZIONI</p> <p>Cambiamento di posizioni in rapporto agli altri e agli oggetti Relazioni spazio-temporali Ritmi Musica e movimento Rapporti interpersonali</p> <p>TRASFORMAZIONI Uso del corpo in determinate e diverse situazioni spaziali e temporali Modifiche ed evoluzione del proprio corpo rispetto alle situazioni motorie e all'ambiente Evoluzione del corpo, del movimento e delle prestazioni in rapporto alla crescita</p>	<p>COMPETENZE CONOSCITIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere e denominare gli schemi motori di base • Saper riconoscere gli schemi motori in funzione dello spazio, del tempo e dell'equilibrio • Saper riconoscere i vari ritmi • Saper riconoscere e valutare le proprie potenzialità • Saper valutare e adeguare rispetto agli altri le proprie capacità motorie <p>Sapere le principali regole alimentari, il doping, e le norme di pronto soccorso.</p> <p>COMPETENZE LINGUISTICO/COMUNICATIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper comprendere i comandi e le istruzioni impartiti attraverso l'uso di termini specifici • Saper dare istruzioni e comandi • Saper denominare e descrivere le varie attività utilizzando in modo adeguato e corretto i termini specifici • Saper comunicare attraverso il linguaggio mimico e gestuale • Saper interpretare sequenze ritmiche e musicali ed esprimersi e comunicare con i movimenti del corpo • Saper cogliere ed esprimere le variazioni corporee nelle varie situazioni <p>COMPETENZE METODOLOGICA-OPERATIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sapersi orientare adeguatamente nello spazio coordinando e collegando in modo fluido i movimenti naturali • Saper eseguire movimenti controllando la lateralità e la coordinazione • Saper adattare gli schemi motori in relazione allo spazio e al tempo anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi • Saper potenziare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) • Saper eseguire e distribuire i carichi motori-sportivi secondo la crescita personale e rispettare i propri tempi di recupero • Saper riprodurre semplici strutture ritmiche • Saper collegare musica e movimento ed inserirsi adeguatamente in semplici coreografie • Saper adottare un valido autocontrollo fisico ed emotivo. 	<p>Esercitazioni individuali e a piccoli gruppi. Percorsi coordinativi vari con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Circuiti a tempo fatti fare nelle diverse stazioni. Gioco-sport (pallavolo, calcio e basket). Attività a regime aerobico e anaerobico. Corsa Campestre e Atletica.</p> <p>APPRENDIMENTO UNITARIO <i>Allenamento sportivo.</i> Mezzi e obiettivi dell'allenamento Il riscaldamento e i suoi esercizi. La resistenza, la velocità, la forza, l'elevazione e la mobilitazione articolare.</p> <p>APPRENDIMENTO UNITARIO</p> <p>Conoscenza dei diversi apparati: scheletrico, cardio-respiratorio, muscolare. Energia muscolare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TEST MOTORI • OSSERVAZIONI SISTEMATICHE • PROVE ATTITUDINALI • IMPEGNO E CONTINUITA' NELL'APPLICAZIONE

<p>1. GIOCO E SPORT</p> <p>GIOCHI</p> <p>PRE-ATLETISMO</p> <p>PRATICA SPORTIVA</p>	<p>CARATTERISTICHE STRUTTURALI</p> <p>I soggetti Le regole Le tecniche La competizione Il linguaggio settoriale Comunicazione gestuale Comunicazione verbale Espressione corporea Semantiche Le motivazioni e i fini del gioco-sport Capacità, potenzialità e limiti Affettività: formazione del carattere Il piacere e gli obiettivi Reazioni: gioia e dolore, esaltazione e delusione, bene e male</p> <p>RELAZIONI Contesto spazio-tempo Relazioni di causa-effetto: azione/risultato, stimolo/reazione; risultato/reazioni Relazioni interpersonali e individuo/gruppo Rapporto tra gruppi/squadre Rapporto con le regole Sviluppo del senso civico Rapporto con sé stesso:attitudini, abilità, potenzialità Orientamento</p> <p>TRASFORMAZIONI</p> <p>L'evoluzione del gioco Le reazioni fisiche e psichiche nel corso di una prestazione Rapporto causa-effetto La crescita psico-fisica nel praticare uno sport Manipolazione delle regole:simulazioni, invenzione e creazione</p>	<p>COMPETENZE LINGUISTICO/COMUNIATIVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper comprendere ed utilizzare il linguaggio settoriale e i termini specifici dei vari giochi-sport • Saper comunicare con il linguaggio mimico- gestuale e i movimenti corporei • Saper comprendere il linguaggio simbolico-sportivo • Saper descrivere i fondamenti e le regole di un gioco e di uno sport • Saper rappresentare situazioni di gioco-sport attraverso il linguaggio iconico <p>COMPETENZE METODOLOGICA-OPERATIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sapersi inserire nelle varie situazioni di gioco • Saper partecipare con impegno ai giochi di gruppo e agli sport praticati • Saper potenziare le tecniche dei giochi di squadra • Saper potenziare le tecniche delle specialità di atletica leggera praticate a scuola • Saper rispettare le consegne e i comandi • Saper praticare i vari giochi e sport rispettandone le regole • Saper controllare i propri movimenti e la propria aggressività • Saper manipolare i giochi e praticare simulazioni esercitando elasticità, fantasia e creatività <p>COMPETENZE RELAZIONALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper sviluppare un positivo rapporto con se stesso prendendo coscienza di capacità e limiti • Sapersi impegnare a fondo per potenziare le proprie capacità e prestazioni • Saper rispettare le regole, i compagni, gli avversari • Saper mettere in pratica atteggiamenti corretti e leali • Saper contribuire alla buona riuscita del gioco e al successo della propria squadra • Saper accettare sportivamente la sconfitta • Saper rispettare, aiutare e valorizzare i diversamente abili • Saper rispettare le fondamentali norme igieniche e sanitarie • Saper rispettare i principi di una alimentazione corretta e adeguata 		