



## COMPETENZA DISCIPLINARE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### Classe: Prima Media

#	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
1	Padronanza del proprio corpo e le modificazioni	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento</li><li>• Riconoscere le modifiche cardio- respiratorie durante il movimento</li><li>• Essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo</li><li>• Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito..)</li><li>• Conoscenze sulle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li></ul>
2	Coordinazione degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme semplici</li><li>• Sviluppare l'indipendenza segmentaria</li><li>• Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo</li><li>• Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento</li><li>• Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali (contemporaneamente, successivamente)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le azioni e le applicazioni degli schemi motori Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio</li><li>• Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali</li><li>• Conoscere l'utilizzo delle sequenze temporali</li></ul>
3	Espressività corporea	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le diverse modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà</li><li>• Riconoscere e differenziare le modalità di esecuzione in relazione alla qualità del movimento e al ritmo</li></ul>

4	Gioco-giochi presportivi (aspetto relazionale e cognitivo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendere i fondamentali di base (tecnica) dei giochi sportivi</li> <li>• Rispettare le regole dei giochi e proporre varianti</li> <li>• Collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi Saper canalizzare l'attenzione</li> <li>• Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</li> <li>• Saper affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> <li>• Conoscere diversi giochi di movimento</li> <li>• Conoscere gli elementi del gioco-sport delle principali discipline sportive</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicurezza (prevenzione, primo soccorso)</li> <li>• Salute (corretti stili di vita)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi e attrezzature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita</li> </ul>



## COMPETENZA DISCIPLINARE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### Classe: Seconda Media

#	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
1	Padronanza del proprio corpo e le modificazioni	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li><li>• Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza dei cambiamenti strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li><li>• Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio- respiratorio abbinate al movimento</li></ul>
2	Coordinazione degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc...)</li><li>• Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio</li><li>• Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione</li><li>• Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li><li>• Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali</li><li>• Riconoscere strutture temporali più complesse</li></ul>
3	Espressività corporea	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usare consapevolmente in linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le tecniche di espressione corporea</li></ul>

4	Gioco-giochi presportivi (aspetto relazionale e cognitivo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra</li> <li>• Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio</li> <li>• Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi tecnici di alcuni giochi e sport</li> <li>• Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicurezza (prevenzione, primo soccorso)</li> <li>• Salute (corretti stili di vita)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita</li> </ul>



## COMPETENZA DISCIPLINARE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### Classe: Terza Media

#	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
1	Padronanza del proprio corpo e le modificazioni	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</li><li>• Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li><li>• Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza dei cambiamenti strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li><li>• Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio- respiratorio abbinate al movimento</li><li>• Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali</li></ul>
2	Coordinazione degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc...)</li><li>• Essere in grado di utilizzare le posizioni pi adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo</li></ul> <p>Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li><li>• Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</li><li>• Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva</li><li>• Riconoscere strutture temporali più complesse</li></ul>

3	Espressività corporea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usare consapevolmente in linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica</li> </ul>	Conoscere le tecniche di espressione corporea
4	Gioco-giochi presportivi (aspetto relazionale e cognitivo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</li> <li>• Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio</li> <li>• Inventare nuove forme di attività ludico-sportive</li> </ul> <p>Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi tecnici di alcuni giochi e sport</li> <li>• Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicurezza (prevenzione, primo soccorso)</li> <li>• Salute (corretti stili di vita)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</li> </ul>