

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRIMO BIENNIO - PRIMO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> • - Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica • - Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • - Rielaborare schemi motori • - Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base • - Acquisire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> • - I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie) • - Alcune modalità codificate di comunicazione 	Trimestre
<ul style="list-style-type: none"> • - Esercitare la pratica motoria e sportiva • - Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti • - Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità 	<ul style="list-style-type: none"> • - Acquisire le regole degli sport individuali e di squadra praticati • - Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi • - Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati • - Interagire all'interno del gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> • - Linguaggi non verbali • - Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola • - Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale 	Pentamestre

PRIMO BIENNIO – SECONDO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente e costruttivamente allo svolgimento dell'attività didattica - Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti (fare emergere le proprie potenzialità) - Esercitare in modo efficace la pratica motoria e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare schemi motori rielaborati - Applicare e fare applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati - Riconoscere ed applicare correttamente tabelle riferite a test motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i movimenti fondamentali - Conoscere le qualità motorie e le capacità condizionali 	Trimestre
<ul style="list-style-type: none"> - Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva - Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi - Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizzare schemi motori complessi - Collaborare nelle funzioni di arbitraggio e giuria - Applicare i principi di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro - Manifestare emozioni e stati d'animo 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (tecnica e tattica, regolamenti) - I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni - Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale 	Pentamestre

SECONDO BIENNIO – TERZO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi

<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le diverse abilità motorie e adattare alla variabilità delle condizioni - Individuare alcune metodologie di allenamento 	<p>- Svolgere attività di diversa durata ed intensità e saper riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alcune categorie di esercizi - L'espressività del corpo - Le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia di organi e apparati 	Trimestre
<ul style="list-style-type: none"> - Praticare in modo efficace l'attività motoria e sportiva - Riconoscere il valore dell'espressività del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente che ci circonda - Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio - Utilizzare strumenti multimediali 	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica, tattica e aspetti teorici riferiti agli sport individuali e di squadra svolti a scuola - Norme fondamentali in relazione agli infortuni e alle attività di prevenzione 	Pentamestre

SECONDO BIENNIO – QUARTO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
- Utilizzare metodologie di allenamento e verificare la qualità della prestazione attraverso appositi test motori	- Organizzare in maniera efficace le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre sequenze motorie complesse	<ul style="list-style-type: none"> - Strumenti, criteri e metodi di valutazione nell'allenamento e nella prestazione - Le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia di organi e apparati 	Trimestre
-	<ul style="list-style-type: none"> - Sperimentare tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> - Categorie di esercizi riferite a differenti abilità motorie - Alimentazione e dispendio energetico 	Pentamestre

<p>-</p> <p>Padroneggiare le diverse abilità motorie e adattare alle variabilità delle condizioni (allenamento, gara sportiva)</p> <p>Vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività quale manifestazione dell'identità personale</p> <p>Partecipare attivamente anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e alla organizzazione dell'attività sportiva scolastica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praticare lo sport ricoprendo diversi ruoli all'interno dei giochi sportivi scolastici 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli aspetti organizzativi dell'attività sportiva scolastica 	
--	--	---	--

QUINTO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
-------------------	----------------	-------------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> - Progettare e periodizzare l'allenamento - Verificare l' incremento delle capacità di prestazione - Utilizzare mezzi informatici e multimediali per elaborare dati relativi all'attività sportivo motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuare ed eliminare errori e comportamenti che compromettono il gesto motorio - Utilizzare test appropriati per la rilevazione dei risultati - Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita 	<ul style="list-style-type: none"> - Percezione e rappresentazione mentale del movimento programmato - I giochi sportivi praticati a scuola - Le tecniche per migliorare il linguaggio del corpo 	<p>Trimestre</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale - Svolgere funzioni tecnico organizzative di eventi sportivi in ambito scolastico - Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio- sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale - Adottare stili comportamentali improntati al fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale - Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente - Assumere corretti stili di vita e comportamenti positivi nei confronti della propria salute 	<ul style="list-style-type: none"> - I principi scientifici dell'alimentazione nello sport - Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute - Gli effetti positivi dell'attività fisica - Gli strumenti multimediali utili in ambito sportivo - Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici - Principi e pratiche del fair play 	<p>Pentamestre</p>