

SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

PRIMO BIENNIO COMPETENZE : IL MOVIMENTO

CONOSCENZE

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità:
posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali)
- Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie sportive.
- Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.
- Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento ed i principali paramorfismi e dismorfismi

ABILITA'

- Realizzare corretti schemi funzionali alle attività motorie e sportive
- Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.
- Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.
- Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.

STANDARD DI VALUTAZIONE *L'alunna si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.*

LIVELLI DI PADRONANZA

- 3) *Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.*
- 2) *Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.*
- 1) *Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.*

PRIMO BIENNIO COMPETENZE : LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE

- Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali;
- Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive;
- Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo;
- Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento

ABILITA'

- Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive;
- Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali;
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive, rispettando spazi, tempi e compagni;

STANDARD DI VALUTAZIONE *L'alunno esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo espressiva, utilizzando più tecniche;*

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento;

2. Si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni, con finalità comunicative;

1. Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativa espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.

PRIMO BIENNIO COMPETENZE: GIOCO E SPORT

CONOSCENZE

- Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra;
- Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati;
- Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio;
- Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.

ABILITA'

- Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport informale personale;
- Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive;
- Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio;
- Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture;

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive, con un personale apporto interpretativo del fair play, e dei fenomeni sportivi;

2. Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale;

1. Sollecitato pratica le attività sportive, conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

PRIMO BIENNIO COMPETENZE: SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE

- Conoscere i principi fondamentali della sicurezza e per il primo soccorso;
- Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)
- Conoscere i principi generali di allenamento, utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico-fisica

ABILITA'

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza, per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di pronto soccorso;

-Per mantenere lo stato di salute, scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare i principi igienici e alimentari corretti;

-Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi..), per migliorare l'efficienza fisica.

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria

salute e il proprio benessere;

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute, consapevole della loro utilità per il benessere;

2. Adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute e conosce l'utilità della pratica motoria, riferita al benessere;

1. Guidato, assume comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

CONTENUTI BIENNIO

Nel corso del biennio, passando attraverso i test Eurofit, verranno perseguiti i seguenti obiettivi preceduti e completati da un condizionamento fisico con nozioni tecnico teoriche, specifici al lavoro proposto. Elementi base inerenti alla sicurezza e al benessere per un corretto e sano stile di vita, completeranno la formazione.

GIOCO SPORT- Giochi di squadra codificati e non

- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA PALLAVOLO 6 vs 6 (2 alzatori 4 schiacciatori)
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA CALCETTO 5 vs 5
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA PALLACANESTRO 3 vs 3
- PALLAMANO ADATTATA
- OFF BALL
- FLOOR BALL
- BADMINTON

MOVIMENTO

- PROGRESSIONI ALLA FUNICELLA
- PROGRESSIONI QUADRO SVEDESE
- ELEMENTI DI PREACROBATICA
- VOLTEGGIO AL CAVALLO

LINGUAGGI DEL CORPO

- APPLICAZIONE E RIELABORAZIONE DEL MOVIMENTO CON FINALITA' ESPRESSIVE
- POSTURE e GESTUALITA' PER ESPRIMERE AZIONI E STATI D'ANIMO
- USO DEL LINGUAGGIO NON VERBALE (MIMICA)
- ESERCIZI PER FAVORIRE IL CONTATTO EMPATICO PER ACCRESCERE LA CONOSCENZA E I RAPPORTI RELAZIONALI

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

- ORIENTEERING
- TREKKING
- PERCORSI IN MOUNTAIN BIKE
- SETTIMANA VERDE - BIANCA – AZZURRA

SALUTE E BENESSERE

- PRINCIPI GENERALI DELLE FASI DEL RISCALDAMENTO E PRINCIPI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NOZIONI BASE SULLE DIPENDENZE

ATTIVITA' CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO biennio

Tornei delle classi di : Calcio a cinque, Basket 3vs3
Pallamano adattata,
Pallavolo e Off ball

Manifestazioni Campionati studenteschi di

- Corsa Campestre
- Atletica Leggera Pista
- Sport di squadra: Calcio a 5, Basket 3vs3,Rugby

N.B. : NEL CASO DI DIDATTICA A DISTANZA O INTEGRATA DIGITALE SARA' GARANTITA LA FORMAZIONE GARANTENDO GLI INSEGNAMENTI EVIDENZIATI