

SCIENZE MOTORIE

RISULTATI DI APPRENDIMENTO PRIMO E SECONDO BIENNIO

Le competenze individuate dal coordinamento di scienze motorie e sportive sono le seguenti:

- 1) PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE
- 2) COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO
- 3) ESPRESSIVITA' CORPOREA
- 4) GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (aspetti relazionali e cognitivi)
- 5) SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE (corretti stili di vita)
- 6) ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DEL PRIMO BIENNIO

1) PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE. Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni. Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi. Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria. Competenza: orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e secondo le proprie potenzialità e riconoscendo le variazioni fisiologiche. Livello 3: utilizza le percezioni sensoriali per ottimizzare la prestazione. E' in grado di organizzare il proprio piano di allenamento. Livello 2: esegue differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le competenze possedute. Livello 1: mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale utilizzando varie informazioni sensoriali.

2) COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO Conoscenze: conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e metodologia di allenamento. Abilità: consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze. Competenza: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta e mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi. Livello 3: progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati. Livello 2: organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata. Livello 1: mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.

3) ESPRESSIVITA' CORPOREA: Conoscenze: conoscere e riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo "esterno-interno". Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e vari ambiti (letterario, artistico). Abilità: ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea. Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. Competenza: esprimere e rielaborare attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti, utilizzando anche semplici tecniche. Livello 3: sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti, sapendo assegnare significato e qualità al movimento. Livello 2: sa utilizzare correttamente i modelli proposti. E' in grado di interagire con i compagni adeguandosi, apportando contributi personali.

Livello 1: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti. Sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni.

4) **GIOCO, GIOCO-SPORT E MOVIMENTO** (aspetti relazionali e cognitivi) **Conoscenze:** conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati, anche della tradizione locale, e l'aspetto educativo e sociale dello sport. **Abilità:** trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali. **Competenza:** praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport. Dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva. **Livello 3:** mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport, collabora mantenendo corrette relazioni. **Livello 2:** conosce la tattica e mette in atto le giuste strategie, gioca con sufficiente abilità a varie attività sportive mostrando correttezza e rispetto delle regole. **Livello 1:** conosce in modo globale le regole, le tecniche e le tattiche di base degli sport praticati.

5) **SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE** (corretti stili di vita) **Conoscenze:** conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso. **Abilità:** assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola, in palestra e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso. **Competenza:** assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, conoscere il primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione. **Livello 3:** conosce il primo soccorso. Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui e per la tutela della salute anche alimentare. **Livello 2:** conosce le norme basilari del primo soccorso e rispetta la propria e la altrui incolumità. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze. **Livello 1:** utilizza strutture ed attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e sa agire in caso di infortunio: sa applicare i principi basilari per un corretto stile di vita.

6) **AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'** **Conoscenze:** conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale e in acqua. Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso in acqua. **Abilità:** sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale. Nuotare allenando la resistenza, esercitare alcune tecniche di salvamento. **Competenza:** elaborare e pianificare autonomamente progetti, percorsi, attività in ambiente naturale. Dimostrare di saper nuotare e di conoscere le tecniche di salvamento basilari. **Livello 3:** programma, organizza e pratica attivamente adeguate attività in ambiente naturale, utilizza autonomamente le tecniche di base del salvamento. **Livello 2:** conosce e pratica molteplici attività in coerenza con l'ambiente naturale, sperimenta le tecniche proposte per il primo soccorso in acqua. **Livello 1:** applica concetti acquisiti per muoversi in ambiente naturale, nuota utilizzando con sicurezza i 4 stili e conosce alcune tecniche di salvamento.

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DEL SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

La complessità e vastità dei contenuti che possono essere trattati sia nel secondo biennio che nel quinto anno, troveranno esplicitazione nella programmazione di ogni singolo docente in riferimento alle strutture (palestre Umberto I, S. Alvisè e palasport Gianquinto) nelle quali le classi si troveranno a lavorare.

1) **PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE:** **Conoscenze:** educazione posturale. Riconoscere e confrontare i ritmi e i gesti anche di sport diversi. **Abilità:** elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi. Analisi e elaborazione dei

risultati ottenuti. Competenza: orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e secondo le proprie potenzialità e riconoscendo le variazioni fisiologiche. Livello 3: utilizza le percezioni sensoriali per ottimizzare la prestazione. E' in grado di organizzare il proprio piano di allenamento. Livello 2: esegue differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le competenze possedute. Livello 1: mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando varie informazioni sensoriali.

2) **COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO:** Conoscenze: conoscere i principi scientifici fondamentali della teoria e metodologia di allenamento. Abilità: consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Realizzare in modo autonomo azioni motorie che prevedono una coordinazione globale e segmentarla in risposta a situazioni che cambiano. Competenza: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta e mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi. Livello 3: progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati. Livello 2: organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata. Livello 1: mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.

3) **ESPRESSIVITA' CORPOREA** Conoscenze: conoscere e riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo "esterno-interno". Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e vari ambiti (letterario, artistico). Abilità: ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea. Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. Competenza: esprimere e rielaborare attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti, utilizzando anche semplici tecniche. Livello 3: sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti, sapendo assegnare significato e qualità al movimento. Livello 2: sa utilizzare correttamente i modelli proposti. E' in grado di interagire con i compagni adeguandosi, apportando contributi personali. Livello 1: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti. Sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni.

4) **GIOCO, GIOCO-SPORT E MOVIMENTO** (aspetti relazionali e cognitivi). Conoscenze: conoscere la struttura dei giochi e degli sport proposti e l'aspetto educativo e sociale dello sport in generale. Abilità: elaborare e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali. Competenza: praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport. Dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva. Livello 3: mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport, collabora mantenendo corrette relazioni. Livello 2: conosce la tattica e mette in atto le giuste strategie, gioca con sufficiente abilità a varie attività sportive mostrando correttezza e rispetto delle regole. Livello 1: conosce in modo globale le regole, le tecniche e le tattiche di base degli sport praticati.

5) **SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE – CORRETTI STILI DI VITA.** Conoscenze: conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza dell'attività fisica. Conoscere le modificazioni prodotte dall'attività fisica nei vari apparati. Abilità: assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola, in palestra e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva. Competenza: assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, conoscere il primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione. Livello 3: conosce il primo soccorso. Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui e per la tutela della salute anche alimentare. Livello 2: conosce le norme basilari del primo soccorso e rispetta la propria e

la altrui incolumità. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze. Livello 1: utilizza strutture ed attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e sa agire in caso di infortunio, sa applicare i principi basilari per un corretto stile di vita.

SAPERI MINIMI NEL SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO.

AMBITO DELLA COMUNICAZIONE E DELLA RELAZIONE

1) PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE. Competenza: orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e secondo le proprie potenzialità e riconoscendo le variazioni fisiologiche.

2) COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO. Competenza: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta e mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi.

3) ESPRESSIVITA' CORPOREA. Competenza: esprimere e rielaborare attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti, utilizzando anche semplici tecniche. Riconoscere le posture scorrette e saper intervenire nella prevenzione dei paramorfismi.

AMBITO DEL BENESSERE

1) GIOCO, GIOCO-SPORT E MOVIMENTO (aspetti relazionali e cognitivi). Competenza: praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport. Dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva e l'etica dello sport.

2) SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE – CORRETTI STILI DI VITA. Competenza: assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, conoscere il primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione.