

AREA SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE-ABILITA'-CONOSCENZE

Disciplina Scienze motorie e sportive

PRIMO BIENNIO classi prime/seconde

COMPETENZA IN USCITA AREA GENERALE	ABILITÀ	CONOSCENZE
• Rispettoso delle regole sportive per una migliore convivenza civile • Partecipa alle gare scolastiche nel ruolo più adeguato • Consapevole degli effetti salutari dell'attività ginnico-sportiva • Riflessivo e operativo sia nell'ambito sportivo che sociale • Consapevole degli effetti salutari del controllo della postura • Consapevole degli effetti salutari di una corretta alimentazione	• Sapere applicare le regole delle specialità sportive individuali e di squadra trattate nel corso dell'anno • Sapere applicare in modo sommario le tecniche sportive trattate • Sapere migliorare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari • Saper utilizzare le capacità motorie in situazioni dinamiche semplici • Sapere assumere la corretta postura	• Conoscere le principali regole delle specialità sportive individuali e di squadra trattate nel corso dell'anno • Conoscere in forma generica le tecniche dell'attività svolta • Conoscere i principali termini tecnici della disciplina • Conoscere l'apparato locomotore • Conoscere i principi di una sana alimentazione

SECONDO BIENNIO classi terze/quarte

COMPETENZA IN USCITA AREA GENERALE	ABILITÀ	CONOSCENZE
• Capace di fare gioco di squadra • Consapevole nell'individuare e correggere gli errori di esecuzione • Rispettoso delle regole di gioco per una migliore convivenza civile • Partecipa alle gare scolastiche nel ruolo più adeguato • Consapevole degli effetti salutari dell'attività ginnico-sportiva • Riflessivo e operativo sia in ambito sportivo che sociale • Assumere comportamenti adeguati rispettando i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli altri spazi • Capace di sviluppare senso critico nei confronti dello sport praticato e fruito	• Sapere eseguire con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi ed i gesti tecnici delle discipline affrontate • Sapere applicare le tecniche sportive trattate • Sapere eseguire i gesti arbitrali • Sapere migliorare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari • Sapere utilizzare le capacità motorie in situazioni dinamiche semplici e complesse • Sapere utilizzare le manovre di primo soccorso • Sapere assumere corretti ed adeguati atteggiamenti nei confronti dello sport	• Conoscere il regolamento tecnico delle specialità sportive trattate nel corso dell'anno: individuali e di squadra • Conoscere le tecniche esecutive dell'attività svolta • Conoscere la gestualità arbitrale dei giochi di squadra trattati • Conoscere i termini tecnici della disciplina • Conoscere i principali traumi sportivi • Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso d'infortunio • Conoscere il valore dello sport

Classi quinte

COMPETENZA IN USCITA AREA GENERALE	ABILITÀ	CONOSCENZE
• Capace di fare gioco di squadra • Consapevole nell'individuare e correggere gli errori di esecuzione • Rispettoso delle regole di gioco per una migliore convivenza civile • Partecipa alle gare scolastiche nel ruolo più adeguato • Consapevole degli effetti salutari dell'attività ginnico-sportiva • Riflessivo e operativo sia in ambito sportivo che sociale • Capace di assumere atteggiamenti critici nei confronti del doping con la consapevolezza che un corretto allenamento produce risultati positivi • Capace di assumere atteggiamenti funzionali ad un sano stile di vita • Capace di assumere atteggiamenti responsabili nei vari ambiti sia sportivo che sociale traendo spunto dalle conoscenze storiche acquisite	• Sapere eseguire con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi ed i gesti tecnici delle discipline affrontate • Sapere applicare le tecniche sportive trattate • Sapere eseguire i gesti arbitrali • Sapere migliorare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari • Sapere utilizzare le capacità motorie in situazioni dinamiche semplici e complesse • Sapere utilizzare le manovre di primo soccorso • Sapere riconoscere il potenziale pericolo per la salute delle sostanze dopanti • Sapere assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute • Sapere riconoscere il ruolo dello sport nei vari periodi storici	• Conoscere il regolamento tecnico delle specialità sportive trattate nel corso dell'anno: individuali e di squadra • Conoscere le tecniche esecutive dell'attività svolta • Conoscere la gestualità arbitrale dei giochi di squadra trattati • Conoscere i termini tecnici della disciplina • Conoscere i principali traumi sportivi • Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso d'infortunio • Conoscere le sostanze dopanti • Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita • Conoscere il valore dello sport e l'evoluzione dell'attività motoria dalla seconda metà dell'ottocento ai giorni nostri

CONTENUTI

CONTENUTI COMUNI SPECIFICI PER INDIRIZZO CLASSI PRIME

Titolo modulo	Contenuti comuni (unità didattiche)
Accoglienza	Norme di comportamento in palestra Esercizi cooperativi
	Esercizi per lo sviluppo della velocità, forza della resistenza Esercizi per la coordinazione generale e segmentarla
Conoscenza e pratica sport di squadra	Attività pre-sportive e sportive di squadra. Regolamenti sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, pallamano, badminton)
Fair play	Nascita del Fair play Esempi di Fair Play Carta del Fair play Sistema locomotore
Conoscenza e pratica sport individuali	Pre-atletica generale

CLASSI SECONDE

Titolo modulo	Contenuti comuni (unità didattiche)
Potenziamento delle capacità motorie	Esercizi per lo sviluppo della velocità, forza della resistenza Esercizi per la coordinazione generale statica e dinamica
Conoscenza e pratica sport di squadra	Attività pre-sportive e sportive di squadra . Regolamenti sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, badminton, calcio a cinque)
Approfondimento e pratica sport individuali	Pre-atletica generale Salto in alto
Benessere e sicurezza: educazione alla salute	Sistemi energetici muscolari L'alimentazione Apparato digerente Bullismo e cyberbullismo

CLASSI TERZE

Titolo modulo	Contenuti comuni (unità didattiche)
Potenziamento delle capacità motorie	Esercizi per lo sviluppo della velocità, forza della resistenza Esercizi per la coordinazione generale statica e dinamica
Conoscenza e pratica sport di squadra	Attività pre-sportive e sportive di squadra . Regolamenti sport di squadra Organizzazione del gioco Gesti arbitrali (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque, badminton)
Approfondimento e pratica sport individuali	Pre-atletica generale Apparato cardiocircolatorio
Benessere e sicurezza: educazione alla salute	Traumi e primo soccorso

CLASSI QUARTE

Titolo modulo	Contenuti comuni (unità didattiche)
Potenziamento e consolidamento delle capacità motorie	Esercizi per lo sviluppo e il consolidamento della velocità, forza della resistenza Esercizi per la coordinazione generale statica e dinamica
Approfondimento e pratica sport di squadra	Attività pre-sportive e sportive di squadra. Regolamenti sport di squadra Ruoli e schemi di gioco Gesti arbitrali (pallavolo, pallacanestro, pallamano, badminton, calcio a cinque)
Approfondimento e pratica sport individuali	Pre-atletica generale Salto in lungo
Benessere e sicurezza: educazione alla salute	Educazione stradale Primo soccorso Apparato respiratorio

CLASSI QUINTE

Titolo modulo	Contenuti (unità didattiche)
Consolidamento delle capacità motorie	Esercizi per il consolidamento della velocità, della forza e della resistenza Esercizi per il consolidamento della coordinazione generale statica e dinamica
Approfondimento e pratica sport di squadra	Attività pre-sportive e sportive di squadra Regolamenti sport di squadra Ruoli e schemi di gioco Gesti arbitrali (pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque)
Approfondimento e pratica sport individuali	Pre-atletica generale Corse veloci e staffetta
Benessere e sicurezza: educazione alla salute	Effetti benefici dell'attività motoria Il doping Le dipendenze Paramorfismi e dismorfismi Il sistema nervoso Apparato locomotore, energetica muscolare
Lo sport da Olimpia a Parigi	Le Olimpiadi antiche e moderne Il ruolo dello sport nelle varie epoche storiche