

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI DIPARTIMENTO

BIENNIO (1° e 2°)

COMPETENZE	ABILITA'	CONTENUTI
<p>ACQUISIRE CONOSCENZA DI SE' E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO. COMPLETARE LO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE.</p>	<p>Saper elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici Avere coscienza della propria corporeità sia come funzionalità sia come capacità relazionale Potenziare le capacità coordinative e condizionali</p>	<p>Miglioramento delle capacità coordinative attraverso attività diversificate Esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non , di rilassamento, di allungamento, mobilità articolare, di equilibrio, in situazioni spazio-temporali variate, in situazioni dinamiche semplici Percorsi e circuiti con contenuti specifici Esercizi e giochi propedeutici alle attività sportive Potenziamento fisiologico come ricerca del miglioramento di resistenza, velocità, forza, mobilità articolare</p>
<p>CONOSCERE E PRATICARE LO SPORT, RISPETTARE LE REGOLE E IL FAIR-PLAY. ACQUISIRE UNA CULTURA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE CHE TENDA A PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA COME COSTUME DI VITA E COME MEZZO DI RELAZIONE SOCIALE.</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, dei regolamenti e delle tecniche degli sport affrontati Saper praticare in modo essenziale gli sport in programma, sia individuali che di squadra, e saper applicare le tecniche e i fondamentali principali. Esprimere il proprio contributo personale al gioco Interpretare positivamente la cultura sportiva, la capacità di collaborare, il rispetto delle regole, l'autocontrollo Avere la curiosità verso le nuove attività che ampliano la cultura sportiva e stimolano la scoperta di attitudini personali</p>	<p>Attività sportive individuali: regole e tecniche principali di atletica, salti, lanci e corse, elementi di ginnastica artistica e preacrobatica, orientamento, Attività sportive di squadra: regole e fondamentali principali di pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, baseball, rugby, hitball</p> <p>Adesione ad attività proposte da enti che operano sul territorio quali: arrampicata sportiva, pattinaggio su ghiaccio, sci/snowboard (eventuale settimana bianca), skate, football, difesa personale, bici...in relazione ai percorsi a cui aderiscono le</p>

		diverse classi. Tornei di istituto, gruppi sportivi e giochi studenteschi
ACQUISIRE CORRETTI STILI DI VITA PER QUANTO RIGUARDA SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti Assumere comportamenti responsabili nella tutela della salute propria e altrui, di corretti stili di vita Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute intesa non solo come assenza di malattia ma anche come efficienza fisica	Elementi di anatomia e fisiologia collegati al lavoro pratico Norme principali di primo soccorso e prevenzione degli infortuni Attività in genere atte a migliorare la funzione cardiorespiratoria, la tecnica di respirazione, la percezione di sé, ad assumere posture corrette.
RICONOSCERE GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA IN AMBIENTE NATURALE. AVERE UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE.	Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale	Attività nei parchi della zona e sulle sponde del Po: corse, lanci, orientamento, giochi. Eventuale partecipazione ad attività in collaborazione con le società sportive del territorio (canottaggio, arrampicata sportiva....) Gite, escursioni a piedi Attività sportive in montagna

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI DIPARTIMENTO

TRIENNIO (3°-4°-5°)

COMPETENZE	ABILITA'	CONTENUTI
ACQUISIRE CONOSCENZA DI SE' E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO. COMPLETARE LO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE	Saper elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse Avere piena coscienza della propria corporeità sia come funzionalità sia come capacità relazionale	Esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non , di rilassamento, di allungamento, mobilità articolare, di equilibrio, in situazioni spazio-temporali variate, in situazioni

	<p>Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento e un piano di allenamento semplice</p> <p>Potenziare le capacità coordinative e condizionali ed acquisire la consapevolezza delle proprie attitudini</p>	<p>dinamiche complesse</p> <p>Percorsi e circuiti con contenuti specifici</p> <p>Potenziamento fisiologico come ricerca del miglioramento di resistenza, velocità, forza, mobilità articolare</p>
<p>CONOSCERE E PRATICARE LO SPORT, RISPETTARE LE REGOLE E IL FAIR-PLAY. ACQUISIRE UNA CULTURA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE CHE TENDA A PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA COME COSTUME DI VITA E COME MEZZO DI RELAZIONE SOCIALE</p>	<p>Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli definiti e responsabilità tattiche</p> <p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</p> <p>Acquisire abilità specifiche negli sport già affrontati nel biennio, sia tecniche che tattiche</p> <p>Applicare correttamente i regolamenti di gara</p> <p>Saper affrontare le nuove attività in modo efficace, attingendo anche alle abilità trasferibili da altre esperienze</p> <p>Avere la curiosità verso le nuove attività che ampliano la cultura sportiva e stimolano la scoperta di attitudini personali</p> <p>Avere un punto di vista critico nei confronti degli avvenimenti sportivi</p> <p>Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo</p>	<p>Attività sportive individuali: regole e tecniche più approfondite di atletica, salti, lanci e corse, elementi di ginnastica artistica e preacrobatica, 2 tennis, tennis tavolo, badminton, palla pugno, orientamento</p> <p>Attività sportive di squadra: sviluppo tecnico e tattico di pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, baseball, rugby, Giochi collettivi propedeutici alle attività codificate, anche di tipo tradizionale</p> <p>Arbitraggio</p> <p>Adesione ad attività proposte da enti che operano sul territorio quali: arrampicata sportiva, canottaggio, difesa personale, canoa, bici... in relazione ai percorsi a cui aderiscono le diverse classi</p> <p>Tornei di istituto, gruppi sportivi e giochi studenteschi</p> <p>Presentazione di aspetti teorici legati al movimento, come complemento dell'attività pratica svolta</p>
<p>ACQUISIRE CORRETTI STILI DI VITA PER QUANTO RIGUARDA SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p> <p>Assumere comportamenti responsabili nella tutela della salute propria e altrui, di corretti stili di vita e di alimentazione adeguata,</p> <p>Riconoscere all'attività fisica un ruolo fondamentale per ottenere un benessere psicofisico generale</p>	<p>Elementi di anatomia e fisiologia collegati al lavoro pratico</p> <p>Principi di sana alimentazione</p> <p>Attività in genere atte a migliorare la funzione cardiorespiratoria</p> <p>Approfondimento della percezione di sé, della propria postura, della tecnica di respirazione e delle tecniche relative allo stretching</p> <p>Approfondimento delle</p>

	Saper utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso	tecniche di primo soccorso
RICONOSCERE GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA IN AMBIENTE NATURALE. AVERE UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE.	<p>Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale</p> <p>Conoscere attività che partendo dall'esperienza scolastica possano stimolare la passione di praticare attività fisiche in ambiente naturale anche oltre il contesto scolastico.</p>	<p>Attività nei parchi della zona e sulle sponde del Po: corse, lanci, calcio, ultimate..</p> <p>Eventuale partecipazione ad attività in collaborazione con le società sportive del territorio; canoa, canottaggio, arrampicata sportiva, ...</p> <p>Gite di classe</p> <p>Percorsi in bicicletta</p> <p>Escursioni a piedi</p> <p>Problematiche organizzative legate ad attività in ambiente naturale</p>