

CURRICOLO VERTICALE

DISCIPLINA: Scienze Motorie L.Tolstoj Milano

CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

MACRO AREA	COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none">• Usa gli schemi motori di base e di movimento per acquisire consapevolezza di sé , dei propri limiti e delle personali possibilità.• Sa utilizzare le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici fondamentali dei vari sport.• Sa applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato esercizio motorio.• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento alla situazione.	<ul style="list-style-type: none">• utilizzare le abilità coordinative acquisite• realizzare ed applicare i gesti tecnici fondamentali dei vari sport.• Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.• Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri. • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rispetta criteri dei regolamenti e delle regole per interagire correttamente nel gruppo o squadra. • sperimenta una pluralità di esperienze che gli permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare in forma attiva alle attività mettendo in atto comportamenti collaborativi, dimostrando un crescente autocontrollo, rispetto dell'altro, accettando la sconfitta. • Conoscere e applicare le regole principali dei giochi sportivi praticati. • Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune. • Sperimentare i corretti valori dello sport (fair play) rinunciando a qualunque forma di violenza.
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria.

<p>SICUREZZA</p>	<p>proprio benessere psico-fisico per agire comportamenti corretti e sani stili di vita</p> <ul style="list-style-type: none"> • È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo. • Assumere comportamenti igienici e salutistici adeguati. • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
-------------------------	--	--

CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

<p>MACRO AREA</p>	<p>COMPETENZE</p>	<p>• OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</p>
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa gli schemi motori di base e di movimento per acquisire consapevolezza di sé, dei propri limiti e delle personali possibilità motorie. • Sa utilizzare le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici fondamentali dei vari sport • Sa applicare schemi e azioni di movimento per 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le abilità coordinative acquisite per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale attraverso la lettura e decodificazione di mappe.

	<p>risolvere in forma originale e creativa un determinato esercizio motorio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa orientarsi nell'ambiente naturale attraverso la lettura e la decodificazione di mappe. 	
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo complessi anche attraverso la drammatizzazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un'ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare) • saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. • saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rispetta criteri dei regolamenti e delle regole per interagire correttamente nel gruppo o squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare in forma propositiva alle attività mettendo in atto comportamenti collaborativi, dimostrando autocontrollo, rispetto dell'altro e accettando la sconfitta. • Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi.

		<ul style="list-style-type: none"> • Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune. • Sperimentare i corretti valori dello sport (fair play) rinunciando a qualunque forma di violenza.
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico per agire comportamenti corretti e sani stili di vita che prevengano l'uso delle sostanze che inducono a dipendenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria. • Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo. • Assumere comportamenti igienici e salutistici adeguati. • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

MACRO AREA	COMPETENZE	• OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Usa gli schemi motori di base e di movimento nella consapevolezza di sé e ricerca dei propri limiti • Sa orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole) • Utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. • Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. • Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Usa gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando attivamente i valori sportivi come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. • Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

**IL GIOCO, LO
SPORT, LE REGOLE
E IL FAIR PLAY**

- È consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
- Padroneggia le capacità coordinative per adattare alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

- Partecipare in forma propositiva alle attività mettendo in atto comportamenti collaborativi, dimostrando autocontrollo, rispetto dell'altro e accettando la sconfitta.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi anche come arbitro.
- Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e impegnarsi per il bene comune.
- Sperimentare i corretti valori dello sport (fair play) rinunciando a qualunque forma di violenza.
- Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.
- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando auto-controllo del proprio corpo, nella sua funzionalità cardio- respiratoria e muscolare

**SALUTE E
BENESSERE,
PREVENZIONE E
SICUREZZA**

- Utilizza regole per un corretto regime alimentare ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'uso delle sostanze che inducono dipendenza.
- Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.
- Riconosce, ricerca ed applica comportamenti di promozione dello "star bene"

- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria.
- Conoscere e saper giudicare le problematiche relative allo sport.
- Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.
- Assumere comportamenti igienici e salutistici adeguati
- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).

--	--	--

