CURRICOLO DISCIPLINARE SC. MOTORIE 1° ANNO 1L 21/22

Nuclei fondanti

- Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria
- Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- Comprensione delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

Competenze di fine ciclo del primo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo
Comp 2 Saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive
Comp 3 Saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale
Comp 4 Sapersi orientare in contesti diversificati

Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Imparare ad imparare

Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate

Competenza 1: saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Ob 1 Prendere coscienza della propria efficienza fisica – Test valutativi delle qualità fisiche e delle capacità motorie: penta-salto, saltelli a tempo fuori e dentro un esagono, lancio della palla medica da 5kg, saltelli a tempo con la funicella, forza addominali, flessibilità del busto, salto in lungo da fermo, elevazione, navetta 30 m, navetta 4x10 m, combinazione motoria. Corsa, andature preatletiche, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 2 Migliorare il livello delle coordinazioni trasferibili nei vari ambiti sportivi – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 3 Riconoscere ed ideare sequenze di movimento, di ritmo ed espressive – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 4 Valutare le proprie performance – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

Competenza 2: saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive

Ob 1 Conoscere il corpo umano e la terminologia delle scienze motorie: Terminologia, lo Scheletro, le Articolazioni, i Muscoli, Concetti essenziali su corpo, linguaggio e comunicazione, salute dinamica

Ob 1 Conoscere i regolamenti di vari sport e condividerne le regole

Ob 3 Costruire insieme a compagni e insegnante nuove situazioni di gioco e di sport

Pallavolo: fondamentali: palleggio, bagher, battuta e partite

Pallacanestro: fondamentali: palleggio, passaggi, tiro, terzo tempo e partite

Dodgeball: fondamentali e partite

Competenza 3: saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale

Ob 1 Il Bullismo

Ob 2 Educazione stradale

Ob 3 Lavorare in palestra sempre in sicurezza

Ob 4 Assumere corretti stili di vita

Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati

Ob 1 Partite Pallavolo Pallacanestro Dodgeball (Mag. Giu.)