CURRICOLO DISCIPLINARE SC. MOTORIE 4º ANNO 4N 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 secondo biennio dalle indicazioni Ministeriali

- Comp 1 Saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali
- Comp 2 Saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive
- Comp 3 Saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui
- Comp 4 Sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare e risolvere problemi

Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate

Competenza 1: Saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali

Ob 1 Acquisire padronanza dei limiti del proprio corpo - 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, navetta4 x 10m, combinazione motoria (Parte iniziale dell'anno scolastico Sett. Ott). Corsa, andature preatletiche, circuiti e percorsi, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. Concetto di metacognizione, Caratteristiche della coordinazione, Classificazione delle capacità coordinative, Allenamento delle capacità coordinative, Capacità coordinative in base all'età (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 2 Esecuzione corretta di esercizi di coordinazione complessa - Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 3 Saper lavorare per obiettivi di potenziamento fisiologico Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l'anno scolastico)

Ob 4 Autovalutazione e programmazione degli allenamenti individuali Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l'anno scolastico)

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

Ob 1 Esecuzione di fondamentali tecnici collettivi

Pallavolo

Pallacanestro

Ob 2 Riconoscere le varie situazioni tattiche in gara attacco e difesa

Pallavolo: fondamentali e partite

Pallacanestro: fondamentali e partite

Competenza 3: Saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui

Ob 1. Traumatologia e primo soccorso

Ob 2 Il malcostume del Doping nello sport

Ob 3 Lavorare in palestra sempre in sicurezza

Competenza 4: Sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici

Ob 1 Saper rilevare i risultati di attività sportive per mezzo di ausili tecnologici