

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE	CLASSE PRIMA
Obiettivi specifici di apprendimento (D.M. 7/10/2010 n.211)	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità - Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive - Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui <p>Lo sport, le regole, il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria sportiva - Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche - Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità <p>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo studente dovrà conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, negli spazi aperti, compreso quello stradale - Adottare principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica , così come le norme alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere <p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo - Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici

<p>Contenuti</p>	<p>Sviluppare la capacità di comunicare con il corpo in modo consapevole</p> <ul style="list-style-type: none"> - I principali paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale - La respirazione toracica e addominale - Le capacità motorie coordinative e condizionali - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale - La terminologia e le regole principali degli sport praticati - Conoscere le regole di base degli sport di squadra praticati ed applicarle sul campo - Conoscere le regole degli sport individuali: acquisirne la tecnica (corsa di resistenza, corsa veloce) - Semplici principi tattici degli sport praticati - Le abilità necessarie al gioco - I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione) - I principi fondamentali della sicurezza in palestra e all' aria aperta - Le norme della sicurezza - Il concetto di salute dinamica - I pilastri della salute - Il rischio della sedentarietà - Il movimento come prevenzione - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni (campagne, boschi e città) - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare le attività sportive - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica
<p>Abilità</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e distinguere la differenza fra stiramento, contrazione e rilassamento del muscolo - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate - Sviluppare programmi di lavoro per la forza di resistenza, per la velocità, mobilità - Acquisire la tecnica della corsa - Riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrari degli sport praticati - Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato - Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità di giocatore (allenatore, organizzatore, arbitro) - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni

	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie - Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti - Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola - Sviluppare capacità di orienteering all'aria aperta: lo sport geografico - Gestire e scegliere consapevolmente l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta
Eventuali connessioni con altre discipline	<p><i>Scienze della Terra, Scienze motorie, Arte, Geostoria</i></p> <p><u>"Orienteering"</u>: Metterà in relazione la capacità di orientamento nello spazio alla conoscenza dei punti cardinali, alla posizione del sole e ai diversi elementi naturali e paesaggistici del proprio territorio.</p>
Prestazioni di realtà	<ul style="list-style-type: none"> - In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi di portamento - Saper riconoscere le fasi della respirazione - Individuare ed attuare la corretta postura ed i comportamenti adeguati durante le attività proposte per prevenire gli atteggiamenti scorretti della colonna vertebrale - Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza - Ideare e proporre un'attività sportiva di cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni anche eventuali portatori di handicap - Saper prendere decisioni rispettando le regole dell'arbitro - Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in unione con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche fisiche e tecnico-tattiche degli avversari - Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e possibili correttivi motivandone le proposte - Conoscere e saper identificare la segnaletica e il regolamento stradale. Conoscere e assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola e nei vari ambienti - Individuare ed attuare le corrette posture e comportamenti adeguati a prevenire le patologie della colonna vertebrale - Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate - Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico - Acquisire competenze corporee di orientamento spaziale in situazioni sportive e strutturarne regole e comportamenti - Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor

Valutazione	Osservazioni sistematiche riguardanti: <ul style="list-style-type: none">- Impegno, interesse e partecipazione- Atteggiamento collaborativo durante le attività- Assunzione di responsabilità nel lavoro di gruppo- Accettazione e rispetto del compagno- Osservazione di prestazioni complesse in situazioni di realtà
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------